

SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Poskušajte se spomniti treh stresnih situacij, ki ste jih doživeli ta teden, navedite jih in zraven opišite:

- Kaj ste ob tem doživljali (misli, občutki, telo)?
- Kako ste se odzvali? Kaj ste storili?
- Razmislite, ali je bil vaš odziv ustrezen. Če ni bil, poskusite raziskati možnosti, kaj bi lahko storili naslednjič drugače. (Bi lahko spremenili stresno situacijo?/Bi lahko spremenili svoj način odzivanja?/Bi lahko spremenili svoj pogled na situacijo?)

Radi bi poudarili, da je ta delovni list namenjen vam in ga boste lahko brali in gledali samo vi. Če vam je vseeno neprijetno ob misli, da to zapisujete v okviru spletne strani, delovni list stiskajte in izpolnite ročno. V tem primeru v ta delovni list na spletni strani navedite samo dogodke - izpolnite prvo vrstico (npr. kratek časovni rok za izpolnitev delovne naloge, gneča na cesti, otrokova angina ...).

1.	Dogodek:
	Doživljanje:
	Odziv:
	Sprememba odziva:

2.	Dogodek:
	Doživljanje:
	Odziv:
	Sprememba odziva:

3.	Dogodek:
	Doživljanje:
	Odziv:
	Sprememba odziva:

