

Domača naloga po 9. koraku

1. del: Izpolnjevanje delovnega lista Spoprijemanje s stresom v skladu z navodili.
2. del: Do naslednjega koraka vsaj 4× izvesti tehniko PMR (progresivne mišične relaksacije) v skladu z navodili, še bolj priporočljivo pa vsak dan.