

# Hvad stresser dig? Undersøg dit reaktionsmønster

<i>Hvad stresser dig? (Skriv ét konkret eksempel pr. linie)</i>	<i>Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner får du, når du står i den situation?</i>	<i>Hvad gør du typisk når du får det på denne måde?</i>	<i>Hvad opnår eller undgår du helt umiddelbart med din handling?</i>	<i>Hvilken effekt har din handling på længere sigt?</i>	<i>Hvordan påvirker din handling din livskvalitet og dine relationer?</i>	<i>Vil du hellere kunne gøre noget andet i situationen? Hvad?</i>

Skriv gerne videre på et nyt stykke papir.