

KARTLÄGG DIN STRESS

Den här uppgiften går ut på att kartlägga din stress i syfte att få en större kunskap om vilka situationer kopplade till stress som blir problematiska för dig och varför. Genom att fylla i formuläret tränar du dig i att lägga märke till sådana situationer och hur du påverkas av dem. Nästa steg är sedan att fundera kring vilka konsekvenser dina beteenden leder till, både på kort och på lång sikt.

Situation (där problemet visar sig)	Exempel <i>Chefen frågar om jag kan jobba över några timmar.</i>	Eget exempel
Tankar (tankar i problemsituationen)	<i>“Jag som har sovit så lite den senaste veckan”.</i> <i>“Jag orkar verkligen inte”.</i> <i>“Vad kommer chefen tänka om mig om jag säger ifrån”.</i>	
Känsla (kroppsliga och känslomässiga reaktioner)	<i>Klump i magen, oro, hjärklappning.</i>	
Beteende (vad gör jag i situationen?)	<i>Svarar chefen att jag självklart kan jobba över.</i>	

<p>Situation (där problemet visar sig)</p>	
<p>Tankar (tankar i problemsituationen)</p>	
<p>Känsla (kroppsliga och känslomässiga reaktioner)</p>	
<p>Beteende (vad gör jag i situationen?)</p>	

<p>Situation (där problemet visar sig)</p>	
<p>Tankar (tankar i problemsituationen)</p>	
<p>Känsla (kroppsliga och känslomässiga reaktioner)</p>	
<p>Beteende (vad gör jag i situationen?)</p>	