

Handlingsark

Kig på dine notater i din stress-dagbog – hvilket mønster ser du?

Hvornår på dagen er du ofte stresset: _____

Hvilke stress-signaler føler du oftest: _____

Hvilke situationer stresser dig: _____

Hvad kan du gøre, for at ændre de stressede situationer, du har fundet frem til med hjælp fra stressdagbogen: _____

Få flere tips mod stress: Følg Positiv Mentalitet på [Facebook](#)

Behov for hjælp til din stress-dagbog: Book en gratis [afklaringsamtale](#)