Wellness Inventory - Stress spin

1. Vyberte jednu situaci nebo prožitek, který je pro vás stresující a se kterým chcete něco dělat. Popište ji/jej.

Níže napište stručný popis, který pro vás danou situaci nebo prožitek shrne, a který budete používat v otázkách.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Postupně si projdete témata, o kterých jsme se v kurzu bavily a prozkoumáte, jaký má váš stres na ně vliv a jak vám ony mohou pomoci při jejich řešení.

Na jednotlivé otázky odpovídejte celými větami, neopravujte se – neexistuje žádná správná nebo špatná odpověď. Jen nechte myšlenky, aby utekly na papír.

**Zodpovědnost a láska**

Jaký má \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ vliv na mou zodpovědnost a lásku?

Jak může zodpovědnost a láska ovlivnit \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

**Dýchání**

Jaký má \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ vliv na mé dýchání?

Jak může dýchání ovlivnit \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

**Smysly**

Jaký má \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ vliv na mé smysly?

Jak mohou smysly ovlivnit \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

**Výživa**

Jaký má \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ vliv na mou výživu?

Jak může výživa ovlivnit \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

**Pohyb**

Jaký má \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ vliv na můj pohyb?

Jak může pohyb ovlivnit \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

**Pocity**

Jaký má \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ vliv na mé pocity?

Jak mohou pocity ovlivnit \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

Co jste se o svém stresu dozvěděli nového? Jak s ním můžete/chcete dále pracovat?