

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.

- 2) 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?