**Pracovní list ZVLÁDÁNÍ STRESU x**

Zapište co nejvíce způsobů, které užíváte při vyrovnávání se se stresem ve svém životě. Které z nich jsou efektivní a proč?? Pokuste se rozšířit svůj rejstřík reakcí o další techniky.

Moje způsoby zvládání stresových situací.

Nové další možnosti a přijatelné techniky

**Některé produktivní postupy zvládání stresu**

* Zvládat svou práci, odborně i lidsky
* Umět zacházet s informacemi
* Být sám se sebou i s druhými v míru
* Mít sebe a druhé zdravě rád
* Umět se vcítit do druhých
* Umět se svěřit druhým a mít k blízkým lidem důvěru
* Mít v co a v koho věřit
* Pozitivní ladění
* Respektovat vlastní biologické hodiny
* Umět relaxovat
* Správná životospráva
* Mít svou vnitřní filosofii
* Humor
* Podívat se občas na sebe s odstupem
* Uvědomovat si vlastní životní hodnoty, priority
* Užívat meditaci a relaxační techniky
* Pravidelná pohybová aktivita