

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 zvládnání stresových situací.

Nové další možnosti a přijatelné techniky

Některé produktivní postupy zvládnání 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