

Sytuacje stresowe, i jak na nie reaguję

Sytuacja, która mnie ostatnio zestresowała.



Jakie fizyczne odczucia mi towarzyszyły.



Jak się czułam emocjonalnie.

Jak zazwyczaj reaguję, kiedy jestem zestresowana.



Co jest dobrego w tego typu reakcji.



Co jest negatywnego w tego typu reakcji.



W jaki inny sposób mogę zareagować.



Co zyskam reagując w ten inny sposób.