

Zmiany w moim życiu

Wypisz zmiany, które chcesz wprowadzić, aby zmniejszyć stres. Postaraj się określić je jak najbardziej konkretnie.

Tryb życia

Dieta: _____

Aktywność fizyczna: _____

Sen: _____

Odpoczynek: _____

Podójście do życia

Zarządzanie czasem: _____

Zarządzanie pieniędzmi: _____

Asertywność: _____

Strategie rozwiązywania problemów: _____

Sposób myślenia

Realistyczne oczekiwania: _____

Poczucie humoru: _____

System wsparcia: _____

Pozytywne myślenie: _____

Podważanie negatywnych myśli: _____

Inne