

Dine top 10 stress belastninger

Overvej hvad der stresser dig mest og nedskriv det i skemaet. Beskriv så på hvilken måde det stresser dig, og anslå belastningsgraden på en skala fra 1-100, hvor 100 er en top belastning.

Emne	Hvordan	Belastningsgrad

dorthe·lenbroch
