

Stress journal

Stress dagbogen er det vigtigste redskab for at blive fri for stress. Du lærer at mærke dine egne stress signaler. Specielt de svage signaler er vigtige. Du lærer også at koble stress signalerne til en stress faktor.

Brug dette skema, eller overfør princippet til en bog, du har med dig overalt. Det er vigtigt at notere signalerne, når de kommer. Det giver den største effekt.

God fornøjelse - Dorthe

Hvornår	Kropslig signal	Hvad - stressfaktor	Bemærkninger