Stressdagbok

Lag deg en stress dagbok slik at du kan finne ut i detaljer om ditt stress.

1. Dato/tidspunkt	2. Varighet	3. Styrke 1-10	4. Symptomer	5. Hva skjedde i stikkordsform

Lag deg gjerne stikk ord på din mobil i notater i løpet av dagen som for eksempel 1,2,3,4,5. Når kvelden kommer skriv ned i skjemaet. Etter en uke svarer du på spørsmålene. Ta denne med utfylt til neste time!

1. Hvilke stress symptomer går igjen i løpet av uken? Se gjerne på listen over de ulike symptomene.
2. Hvilke stress symptomer har lengst varighet?
3. Hvordan kan og vil du redusere ditt stress?

©copyright www.reduserstress.no