

## Ćwiczenie: Zidentyfikuj czynniki stresowe

Pomyśl o tym, co cię stresuje - może to być twoje obciążenie pracą, problemy interpersonalne, nadmierna presja, duże zmiany w życiu, i tak dalej.

Wymień trzy najbardziej stresujące aspekty w twoim życiu i spróbuj odpowiedzieć na pytania dla każdego z nich.

<b>Współczynnik stresu #1</b>	
Dlaczego to jest stresujące?	
Czy jest to tymczasowe czy stałe?	
Czy stres wpływa negatywnie na ciebie?	
Możesz coś zmienić w tej sytuacji?	
Co trzeba by zmienić, żeby było mniej stresujące?	
Jakie są realistyczne i konkretne kroki w celu zmniejszenia stresu w tej konkretnej dziedzinie?	

<b>Współczynnik stresu #2</b>	
Dlaczego to jest stresujące?	
Czy jest to tymczasowe czy stałe?	
Czy stres wpływa negatywnie na ciebie?	
Możesz coś zmienić w tej sytuacji?	
Co trzeba by zmienić, żeby było mniej stresujące?	
Jakie są realistyczne i konkretne kroki w celu zmniejszenia stresu w tej konkretnej dziedzinie?	



<b>Współczynnik stresu #3</b>	
Dlaczego to jest stresujące?	
Czy jest to tymczasowe czy stałe?	
Czy stres wpływa negatywnie na Ciebie?	
Możesz coś zmienić w tej sytuacji?	
Co trzeba by zmienić, żeby było mniej stresujące?	
Jakie są realistyczne i konkretne kroki w celu zmniejszenia stresu w tej konkretnej dziedzinie?	