STRES

MultiLife

Stres dotyczy nas wszystkich. Stresować możemy się z powodów zewnętrznych, takich jak presja czasu, ilość zadań do wykonania, lub wewnętrznych takich jak zmęczenie, głód czy myśli, które w nas ten stres wywołują. W tym ćwiczeniu możesz przyjrzeć się swoim najczęstszym stresorom oraz twoim reakcjom na stres. Może pomóc ci to w uzyskaniu świadomości tego jak funkcjonujesz pod wpływem stresu. Pamiętaj też, że codzienna praktyka uważności pomaga ci buforować negatywne dla twojego zdrowia skutki stresu. W chwili stresu możesz też wziąć kilka świadomych oddechów, pomoże ci to obniżyć ciśnienie i uzmysłowić sobie co się teraz z tobą dzieje. To pomaga!

Stresuję się bo... (pytanie o bodźce stresujące)	Gdy się stresuję to... (pytanie o twoją reakcję – co wtedy robisz, jak się czujesz, jakie myśli się pojawiają)