Izroček/Učni list: Dnevnik stresa (Handout: Stress journal)

Koda vaje: SLINTEGRA041

Pomislite, kako reagirate na stres.

Na primer - “Sta začutili da vam je srce začelo hitreje biti?” ali “Ste začutili da vam temperatura narasla?”

Napišite vaš odziv na priskrbljen izroček/učni list.

Razmislite o načinih, kako zmanjšati stres.

**Datum**

**Čas**

**Dogodek (kdo, kaj, kje)**

**Stopnja stresa (visoka, srednja, nizka)**

**Moj odziv**