

# STRES

BĄDŹ AKTYWNY - to jeden z prostych sposobów radzenia sobie ze stresem

TRAKTUJ TRUDNOŚĆ JAKO WYZWANIE - NIEZAWĘŻNIE OD TEGO JAKIE TRUDNOŚCI NAS SPOTKAJĄ, ZAŚMIE MOŻEMY NAUCZYĆ SIĘ CZEGOŚ NOWEGO

## POZYTYWNY

- ☑ ZWIĘKSZA EFEKTYWNOŚĆ
- ☑ DOSTARCZA ENERGII
- ☑ SPRAWIA, ŻE CHCE SIĘ ŻYĆ

SKONCENTRUJ SIĘ NA CHWILĘ BIEŻĄCĄ - NIE MARTW SIĘ NA ZAPAS, SKUP SIĘ NA DZIAŁANIU W CHWILĘ OBECNEJ

ODWOŻUJ SIĘ DO SWOICH DOŚWIADCZEŃ - NIEMIEDNOKROTNIE PRZEŻYWAŁEŚ JUŻ TRUDNOŚCI. TYM RAZEM TEŻ CI SIĘ UDA



1 STRES JEST NIEZBĘDNY, BY NAS MOBILIZOWAĆ DO DZIAŁANIA. BEZ NIEGO TRUDNO BYŁOBY WEBRAĆ SIĘ DO PRACY

2 STRES SPRAWIA, ŻE OPAROWUJEMY STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z TRUDNĄ SYTUACJĄ I ORGANIZUJĄC RZECZYWISTOŚĆ WOKÓŁ SIEBIE

3 NIE NALEŻY MYLIĆ MOBILIZUJĄCEGO STRESU Z PARALIZUJĄCĄ PANIKĄ

## NEGATYWNY

- ☑ DEKORGANIZUJE
- ☑ NIE POZWALA MYŚLEĆ
- ☑ PARALIZUJE

ROZMAWIAM Z INNYMI, SPOTYKAM, DZIEL SIĘ SWOIMI PROBLEMAMI. DZIĘKI TEMU TRUDNOŚCI OKAZUJĄ SIĘ ŁATWIEJSZE DO ROZWIĄZANIA

DBAM O SWOJE CIAŁO - MEGO STAN WŁYWA NA TWOJE SAMOPÓCZUCIE PSYCHICZNE. ODZYWIAM SIĘ ZDROWO, UPRAWIAM SPORT, KARBAM O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU

4 W CODZIENNYM ŻYCIU NIE JESTEŚMY W STANIE UNIKNĄĆ STRESU. SZKODZI NIE SAM STRES, A REAKCJA NA NIEGO

