

Stressi, pohdinta tehtävä

Jos elämässä on jokin vaikealta tuntuva asia, jota et voi muuttaa, muuta suhtautumistasi siihen.

Arvioi tämän hetkinen jaksamisesi 4-10 kouluarvosana asteikolla.

Mieti myös mitkä asiat vaikuttavat /stressaavat eniten (kuva alla)?

Pystytkö muuttamaan asioita tai suhtautumista niihin?

Jos arvosana on 8 tai enemmän, asiat ovat hyvin.

Jos arvosana on alle 8, tilannetta kannattaa muuttaa hyvinvointisi ja syömistesi kannalta.

Jos arvosana on alle 6, henkisen jaksamisesi kannalta pitää muuttaa asioita heti, se on tärkein tavoitteesi.