

Onnistu kestävästi - Työkirja: Haitallisen stressin tunnistaminen

Fyysiset merkit

Millaisia kehon tuntemuksia tai oireita sinulla ilmenee stressaantuneena? Esimerkiksi: univaikeudet, sydämen tykytys, lihasjännitys...

Emotionaaliset merkit

Millaisia tunteita haitallinen stressi sinussa herättää? Esimerkiksi: ärtyneisyys, ahdistus, alakuloisuus...

Motivaation muutokset

Miten stressi vaikuttaa motivaatioosi? Esimerkiksi: aloitekyvyn heikkeneminen, vetäytyminen tehtävistä...

Onnistu kestävästi - Työkirja: Haitallisen stressin tunnistaminen

Elämäntapojen muutokset

Miten stressi näkyy arjen valinnoissa? Esimerkiksi: ruokailutottumusten, unen tai liikunnan muutokset...

Ajattelun taso

Millaisia ajatuksia sinulla on stressaantuneena? Esimerkiksi: liiallinen itsekritiikki, katastrofiajattelu, yliajattelu...
