

Moje strategie radzenia sobie ze stresem. Jak reagować lepiej?

Przypomnij sobie jedną z ostatnich sytuacji stresujących. Opisz ją i zastanów się jaka była twoja reakcja. Po opisaniu reakcji, spróbuj wskazać strategię radzenia sobie ze stresem, którą wykorzystales. Pamiętaj, że nie musisz ograniczać się do jednej. Nasze zachowania są złożone, więc często wykorzystujemy kilka strategii. Odpowiedz sobie na pytanie w ilu procentach wykorzystane przez ciebie strategie były pomocne/skuteczne? Jeżeli zauważyłeś u siebie kilka strategii, oceń każdą osobno. Teraz przychodzi czas na krytyczne spojrzenie na tę sytuację. Odpowiedz sobie i zapisz co mogłeś zrobić inaczej i co poprawisz następnym razem. Które strategie okazałyby się skuteczniejsze w tej sytuacji?

Postaraj się przejść przez tę procedurę kilka razy w odniesieniu do różnych sytuacji. Spróbuj chociaż kilka razy. Jeżeli dokładnie zapiszesz swoje odpowiedzi to będziesz mógł ocenić swoje postępy. Powodzenia ;)

Sytuacja stresowa:

Moja reakcja:

Wykorzystane strategie radzenia sobie ze stresem:

W ilu procentach ta strategia była pomocna?.....

Co mogę zmienić?

Nowa strategia: