



Övning: Kartläggning av stressfaktorer

Varför?

Det är viktigt att försäkra sig om att ens egna handlingar och tankar inte upprätthåller kroppens alarmtillstånd. Ibland kan det vara svårt att upptäcka dessa upprätthållande faktorer. I denna övning identifierar du saker som ökar eller minskar på din stress.

Hur?

Fundera på vad som påverkar just dig och som ökar eller minskar mängden stress som du upplever.

Vad upprätthåller eller ökar alarmtillståndet i din kropp eller ökar på din stressnivå?

T.ex. "Mycket att göra på jobbet, att fritidsaktiviteterna hopar sig under samma vecka, att dricka kaffe eller scrolla på nätet."

Vad lugnar dig och minskar på din stress? Vilka metoder har du hittat som du tycker fungerar?

T.ex. "Samma, påta i trädgården och titta på serier."

Vilka saker har du inte provat på än, men skulle kunna prova på i dag eller i morgon?

T.ex. "Jag skulle kunna ta en promenad i skogen samt boka in en massage."



Vilka metoder som du har använt tidigare skulle du kunna prova på igen?

T.ex. "Avslappningsövningar"