VANITYSTYLE
TIME FOR ACTION

Stres

Stres dotyczy nas wszystkich. Stresować możemy się z powodów zewnętrznych, takich jak presja czasu, ilość zadań do wykonania lub wewnętrznych, takich jak zmęczenie, głód czy myśli, które w nas ten stres wywołują. W tym ćwiczeniu możesz przyjrzeć się swoim najczęstszym stresorom oraz Twoim reakcjom na stres. Może pomóc Ci to w uzyskaniu świadomości tego jak funkcjonujesz pod wpływem stresu. Pamiętaj też, że codzienna praktyka uważności pomaga Ci buforować negatywne dla Twojego zdrowia skutki stresu. W chwili stresu możesz też wziąć kilka świadomych oddechów, pomoże Ci to obniżyć ciśnienie i uzmysłowić sobie, co się teraz z Tobą dzieje. To pomaga!

Stresuję się, bo... (pytanie o bodźce stresujące)	**Gdy się stresuję, to... (pytanie o Twoją reakcję – co wtedy robisz, jak się czujesz, jakie myśli się pojawiają)**