

**MAPA STRESU****Przyczyny, zachowanie, sposoby radzenia...****Ćwiczenie:**

Zastanów się co cię szczególnie stresuje i jak objawia się Twój stres, jak na niego reagujesz? Następnie zastanów się, co możesz zrobić w każdej z tej sytuacji, by zredukować napięcie lub uniknąć stresu.

<b>Co mnie stresuje?</b>	<b>Jak reaguję?</b>	<b>Co zrobić?</b>