

Dziennik SAMOREGULACJI

1. Co MNIE stresuje? (obciąża, męczy itp.) [1-10 - jak bardzo]

- trudna praca
- głód
- nieporozumienie w związku
- niedospanie
- głośne dźwięki
- inne:

2. JAK zmniejszyć/pozbyć się stresu? (zmęczenia, obciążenia itp.)

- wypocząć
- porozmawiać z mężem / żoną
- wziąć wolne / LL
- pić kawę / positków
- założyc słuchawki
- inne:

3. chwila REFLEKSJI: czego nauczyła mnie ta sytuacja?

.....
.....

4. Czas na REGENERACJĘ: co mnie uspokaja i "ładuje baterie"?

- spacer
- modlitwa / medytacja
- inne:
- gotowanie
- rozmowa z przyjacielem
-