1. Dato/tidspunkt	2. Varighet	3. Styrke 1-10	4. Symptomer	5. Hva skjedde i stikkordsform

Hvordan er ditt stress i løpet av en uke?

Lag deg en stress dagbok slik at du kan finne ut i detaljer om ditt stress. Lag deg gjerne stikk ord på din mobil i notater i løpet av dagen som for eksempel 1,2,3,4,5. Når kvelden kommer skriv ned i skjemaet. Etter en uke svarer du på spørsmålene. Ta denne med utfylt til neste time!

1. Hvilke stress symptomer går igjen i løpet av uken? Se gjerne på listen over de ulike symptomene.
2. Hvilke stress symptomer har lengst varighet?
3. Hvordan kan og vil du redusere ditt stress?

Reduser stress! Få bedre helse!- Annie vet hvordan

www.reduserstress.no