

Travl, presset eller stresset?

Hvor ofte føler du dig stresset?

Hvornår oplever du at føle dig stresset?

I hvilke situationer føler du dig stresset?

Hvordan får du det? Hvad er det første, du bemærker ved dig selv?

Hvordan er dit humør og din koncentrationsevne?

Hvordan er dine spisevaner/drikkevaner/din kost?

Hvordan er dine motionsvaner? Hvordan føles/har din krop det?

Hvordan er dit søvnmønster? Hvornår står du op? Hvornår går du i seng?

Hvornår og hvordan holder du dine pauser?

Hvad er årsagen til, at du føler dig stresset?
