



Stress Checklist



Welcome



Се радувам што си тука и верувам дека овој водич ќе ти помогне да го забележиш и да го намалиш стресот во твоето секојдневие.

Maja Ulk

Weekly Checklist

Понедельник

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Вторник

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Среда

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Четверток

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Петок

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Кои се твоите симптоми на стрес?

- Имаш главоболки или други болки во телото
- Доживуваш анксиозност или напади на паника
- Проблеми со дигестија, стомачни проблеми
- Алергиски реакции - егзема, астма
- Премногу или премалку спиеш
- Могу често се чувствуваш уморно
- Се чувствуваш преоптоварено
- Добиваш или губиш многу килограми
- Се чувствуваш загрижено или тажно
- Се прејадуваш - јадеш и кога не си гладен/а
- Се чувствуваш загрижено или тажно
- Поголем дел од времето си блиску до солзи
- Се чувствуваш осамено или изолирано
- Имаш проблем со концентрација
- Лесно се нервираш и лутиш
- Се чувствуваш раздражливо и нерасположено
- Губеиш интерес за активности во кои уживаш
- Пиеш премногу кафе, алкохол, пушиш за да си помогнеш во тешките моменти

10 работи што можеш да ги направиш за да ги ублажиш ефектите на стресот



Checklist

- Секогаш наспиј се добро
- Немој да работиш повеќе од 8 часа дневно
- Опушти се – одвои половина час одмор во денот – само за тебе.
- Оди на прошетка, слушај музика, заиграј на песна
- Секој ден прави 10 минути вежби дишење
- Јади редовни и здрави оброци
- Вежбај барем 15 минути секојдневно
- Прави нешто креативно на пример: насликај слика
- Изрази ги своите чувства на хартија - пишува
- Набљудувај ги мислите, внимавај на какви мисли им даваш предност.

majaulk.com

