



Här radar jag upp ett antal exempel på växande och stress. Jag gör det för att du lättare ska känna igen vad som är vad. Fortsätt gärna att fylla på egna exempel.

VÄXANDE	STRESS
MENINGSFULL, SAMMANHÄNGANDE VÄRLD	Fragmenterad verklighet
SKAPANDE FRÅN FANTASIN	Katastrofscenario
FRISK OCH SKÖN KROPP	Fysiska symtom
LIVFULL ENERGI	Trötthet
PROAKTIV	Reaktiv
SAMSPEL, KREATIVITET OCH ÖVERLÄMNANDE	Ansträngda försök
FOKUS PÅ MINA STYRKOR OCH TALANGER	Fokus på felen
JAG ÄR UNIK OCH FULLÄNDAD	Skam, det är mig det är fel på
NÄRVARO I NUET	Splittrat fokus, rastlöshet
OMFAMNA, HELA, ACCEPTERA	Offer, hjälplöshet
VARA SKAPANDE, LEK, KREATIVITET	Drama, stressande situationer
INRE FRID	Identifikation med tankar, känslor, yttre faktorer
STILLHET, HARMONISK RÖRELSE OCH FLYT	Kaos
ACCEPTERA ALLA KÄNSLOR	Trycka bort eller fastna i negativa känslor
AGERA INSPIRERAT, GÖRA SKILLNAD	Göra utan att komma någonstans
VI ÄR ALLA ETT	Separation och ensamhet

Min stress visar sig oftast som: _____

Men ibland också som: _____

I dessa situationer har jag extra lätt för att bli stressad:

Det jag särskilt önskar byta ut min stress emot är: _____