



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
<b>MENINGSFULL, SAMMANHÄNGANDE VÄRLD</b>	Fragmenterad verklighet
<b>SUNT FÖRNUFT</b>	Katastrofscenario
<b>FRISK OCH HÄLSOSAM</b>	Fysiska symtom
<b>LIVFULL ENERGI</b>	Trötthet
<b>PROAKTIV</b>	Reaktiv
<b>SUNT BIDRAGANDE</b>	Självcentrerad
<b>SAMSPEL, KREATIVITET OCH ÖVERLÄMNANDE</b>	Ansträngda försök
<b>FOKUS PÅ MINA STYRKOR OCH TALANGER</b>	Fokus på felen, skam
<b>NÄRVARO I NUET</b>	Splittrat fokus, rastlöshet
<b>INFLYTANDE, DELAKTIGHET, SJÄLVMAKT</b>	Offer, hjälplöshet
<b>INLÄRNING, UTVECKLINGSMÖJLIGHETER, TILLIT</b>	Drama, stressande situationer
<b>INRE FRID</b>	Identifikation med tankar, känslor, yttre faktorer
<b>STILLHET, HARMONISK RÖRELSE OCH FLYT</b>	Kaos
<b>ACCEPTERA ALLA KÄNSLOR</b>	Trycka bort eller fastna i negativa känslor
<b>AGERA INSPIRERAT, GÖRA SKILLNAD</b>	Göra utan att komma någonstans

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: \_\_\_\_\_