**RADZENIE SOBIE ZE STRESEM:**

1. Chodzę na długie spacery.
2. Słucham muzyki.
3. Proszę kogoś o radę.
4. Sprawiam sobie przyjemność(jaką?).
5. Próbuję uzyskać więcej informacji.
6. Czytam.
7. Biorę kąpiel.
8. Pozwalam sobie na wyrażenie złości, np.: krzyczę itp.
9. Wypowiadam się w twórczości: piszę, maluję, gram, śpiewam.
10. Dzielę się uczuciami z rodziną, przyjacielem.
11. Uprawiam ćwiczenia fizyczne.
12. Mówię o czymś innym.
13. Koncentruję się na zadaniu umysłowym.
14. Sprzątam.
15. Pomagam komuś innemu.
16. Inne sposoby:…………………

**Co pozytywnego moglibyście sobie powiedzieć, aby poczuć się lepiej w przykładowych sytuacjach:**

1. Nie mogę pójść w moje ulubione miejsce.

Myślenie negatywne:

Myślenie pozytywne:

1. Nie mogę spotkać się ze znajomymi.

Myślenie negatywne:

Myślenie pozytywne: