



Stressz íracker



Ez a nyomtatható Stressz Tracker segít neked abban, hogy tudatosabban figyeld és megértsd a stressz szintedet, az azt kiváltó okokat és a hatékony megküzdési stratégiákat.

Dátum:

| | |
|---|---|
| Stresszt kiváltó ok Fizikai tünetek: Mit tettél a stressz kezelésére? | Stressz szint (1-10) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Érzelmi állapot: |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Stresszt kiváltó ok Fizikai tünetek: Mit tettél a stressz kezelésére? | Stressz szint (1-10) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Érzelmi állapot: |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Stresszt kiváltó ok Fizikai tünetek: Mit tettél a stressz kezelésére? | Stressz szint (1-10) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Érzelmi állapot: |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Stresszt kiváltó ok Fizikai tünetek: Mit tettél a stressz kezelésére? | Stressz szint (1-10) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Érzelmi állapot: |
|---|---|