

# At Blive Ven med Det Vanskelige

I denne øvelse lærer du at...

1

Forstå stress

2

Genkende dine  
stress-kendetegn

3

At respondere  
frem for at reagere

Hvilke situationer har det med at forårsage dig stress?

Hvad sker der i din krop og i dine handlinger når du føler stress?

**Tegn dine stress-kendetegn**

Hvor i kroppen kan du føle stress?

