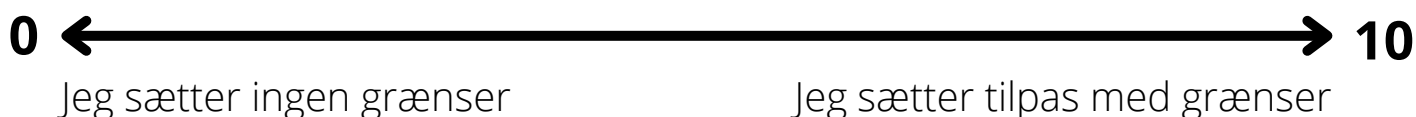
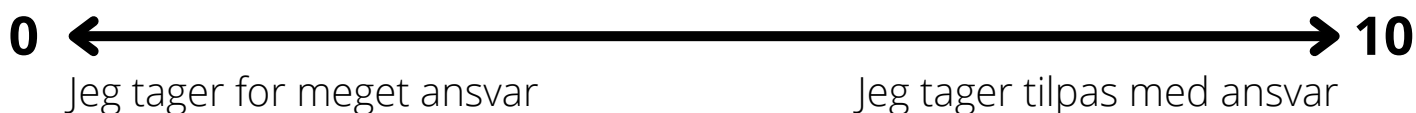


TEST DIT STRESSMØNSTER

GRÆNSER



ANSVAR



KONTROL



MODSTAND IFT. HJÆLP/STØTTE



1. Vurder dig selv på en skala fra 1 til 10.
2. Vær HELT ærlig overfor dig selv, når du sætter kryds i de 4 mønstre.
3. Der hvor du scorer lavest, er det mest udfordrende for dig.
4. Læs om dit stressmønster i bogen: Stress er OGSÅ dit eget ansvar.
5. Ønsker du at arbejde med dit stressmønster - så skriv til os.