



Håndtering av stress kan være utfordrende, men det finnes strategier og spørsmål som kan hjelpe deg med å takle det på en mer konstruktiv måte. Her er noen spørsmål som kan hjelpe deg med å håndtere stress:

****Hva er kilden til stresset mitt akkurat nå, og kan jeg gjøre noe for å endre situasjonen?**

Hvordan reagerer kroppen min på stresset, og hvilke fysiske tegn merker jeg?

Hvilke tanker går gjennom hodet mitt når jeg føler meg stresset, og er de hjelpsomme eller skadelige?

Hvilke følelser opplever jeg i øyeblikket, og hvordan kan jeg akseptere dem uten å la dem overvelde meg?

Hva har hjulpet meg med å håndtere stress tidligere, og hvordan kan jeg bruke disse mestringsstrategiene igjen?

Er det noen endringer jeg kan gjøre i min daglige rutine for å redusere stressnivået mitt?

Hvordan kan jeg prioritere mine oppgaver og ta en ting om gangen for å redusere overveldelse?

Kan jeg delegere oppgaver eller be om hjelp fra andre for å lette på byrden?

Hvordan kan jeg ta vare på meg selv fysisk og følelsesmessig for å bygge motstandskraft mot stress?

Er det noen negative tanker eller bekymringer jeg kan utfordre og erstatte med mer realistiske og positive perspektiver?

Disse spørsmålene kan bidra til å øke bevisstheten din rundt stressfaktorene og hvordan du kan håndtere dem på en mer effektiv måte. Ved å ta deg tid til å reflektere og utforske dine tanker, følelser og atferd i forbindelse med stress, kan du utvikle bedre mestringsstrategier og oppnå større ro og balanse i livet ditt