



Φύλλο εργασίας 11.2 Ζυγαριά του στρες:

Για να αισθάνεστε καλά, το στρες και η χαλάρωση πρέπει να είναι ισορροπημένα μεταξύ τους. Εάν η πίεση κυριαρχεί, η ζυγαριά αποσταθεροποιείται. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο υποτροπής (Κλίμακες προσαρμοσμένες από Behrendt, 2004).

Παρακαλώ γράψτε πράγματα που επί του παρόντος σας προκαλούν στρες ή σας χαλαρώνουν στα αντίστοιχα κουτιά από κάτω.

