

VAJA: Kako bi ocenili svojo stopnjo stresa?

Na spodnji lestvici od 1 do 10 (10 je najvišja stopnja stresa) obkrožite številko, ki najbolj odraža vaše počutje v tem trenutku.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Se počutite **bolj** ali **manj** pod stresom kot ponavadi? _____

Kakšna je običajno vaša ocena stopnje stresa? _____

Kako pogosto se počutite zelo napeti ali preobremenjeni? _____

Kako veste, da ste pod stresom (po katerih znakih ga prepoznate)?
