

Gratisverktyg stresskartan

1. Skriv ner dina stressorer, det vill säga det som stressar dig!

a. Kategorisera dina stressorer enligt följande rubriker!

a) *Kan ta bort*

Här flyttar du över det som du har skrivit under punkt 1, och som du kan ta bort från ditt liv.

Exempelvis dåliga relationer, destruktivt beteende, byta jobb, för mycket engagemang, deadlines eller andra saker som gör att du mår dåligt.

b). *Kan jag lösa*

Här flyttar du över det som du skrev under punkt 1, kan jag lösa.

Ofta kan det handla om små saker i livet som behöver lösas som oftast grundar sig i en jobbig känsla. Det kan handla om rädsla, okunskap, oförmåga, fel förutsättningar etcetera. Använd gärna SMART metoden.

c). *Vet ej*

Här flyttar du över det som du skrev under punkt 1, saker som du i nuläget inte vet hur du ska hantera.

Exempelvis kan det handla om att du inte kan se en lösning, att du inte vågar lösa problemet eller att du inte har förutsättningarna att lösa problemet.

<i>Kan ta bort</i>	<i>Kan jag lösa</i>	<i>Vet ej</i>

Sammanfatta dig själv: Hur ser resultatet ut? Blev du förvånad över att du stressar över sådant som inte är viktigt för dig eller att du stressar över sådant som du inte kan påverka? Reflektera, Notera och gör annorlunda.

Ha en fortsatt fin dag och var rädd om dig/Pia, livsguiden för balans i livet