

STRES

ZOBACZ, CZY TO TWÓJ PROBLEM?

STRES ISTNIEJE W ŻYCIU KAŻDEGO CZŁOWIEKA. JEDNAK MY, KOBIETY, REAGUJEMY NA STRES INACZEJ NIŻ MĘŻCZYŹNI. NIE KAŻDA Z NAS DOŚWIADCZA STRESU W JEDNAKOWY SPOSÓB I NIE KAŻDA Z NAS PONOSI JEDNAKOWE STRATY ZWIĄZANE ZE STRESEM, KTÓRY ODCZUWAMY. ZAPEWNE KORZYSTASZ Z MOJEGO 21 JEDNODNIOWEGO KURSU RADZENIA SOBIE ZE STRESEM Z UWAGI NA POZIOM ŻYCIA, Z KTOREGO JUŻ NIE JESTEŚ ZADOWOLONA.

SPRAWDŹ, GDZIE DZIŚ JESTEŚ ZANIM ZACZNIESZ SWOJĄ ZMIANĘ. ZACHĘCAM CIĘ DO WYKONANIA TEGO SAMEGU ĆWICZENIA PO UKOŃCZENIU CAŁEGO KURSU.

POWODZENIA!

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

- 1. Czy masz poczucie, że brakuje Ci czasu?**
- 2. Czy masz poczucie, że masz "za dużo na talerzu"?**
- 3. Czy masz poczucie chaosu w swoim życiu?**
- 4. Czy masz poczucie, że Twoje ciało się nie relaksuje?**
- 5. Czy masz problemy z zasypianiem?**
- 6. Czy czujesz się zmęczona?**
- 7. Czy czujesz spadek energii ?**
- 8. Czy dużo czasu zajmuje Ci myślenie, że chcesz w końcu zostać sama i odpocząć?**
- 9. Czy zdarza Ci się myśleć o tym, co masz do zrobienia nawet wtedy, kiedy z pozoru odpoczywasz, na przykład oglądasz film?**
- 10. Czy często chce Ci się płakać?**

STRES

ZOBACZ, CZY TO TWÓJ PROBLEM?

11. Czy często się złościś?
12. Czy czujesz bezsilność?
13. Czy zauważasz u siebie spadek energii?
14. Czy zauważasz u siebie spadek motywacji do działania?
15. Czy Twój komfort życia się pogorszył?
16. Czy czujesz natłok myśli przeplatany z pustką?
17. Czy masz poczucie winy, że nie robisz pewnych rzeczy?
18. Czy masz poczucie, że utknęłaś?
19. Czy jeśli "leniuchujesz" to masz poczucie, że powinnaś coś zrobić zamiast "siedzieć"?
20. Czy budzisz się i dalej chcesz zostać w łóżku?
21. Czy obserwujesz u siebie spadek libido?
22. Czy odczuwasz stres na myśl o pracy?
23. Czy odczuwasz stres na myśl o kolejnych obowiązkach?
24. Czy czujesz ogólne zmęczenie?
25. Czy jesteś wrażliwa na dźwięki?
26. Czy jesteś wrażliwa na zapachy?
27. Czy jesteś wrażliwa na odgłosy?
28. Czy przytyłaś?
29. Czy schudłaś?
30. Czy krzyczysz?

STRES

ZOBACZ, CZY TO TWÓJ PROBLEM?

- 31. Czy masz ochotę zostawić wszystko i zmienić swoje życie?**
- 32. Czy masz chęć uciec?**
- 33. Czy masz poczucie, że Twoje kompetencje radzenia sobie ze stresem obniżyły się?**
- 34. Czy bierzesz zdanie innych do siebie?**
- 35. Czy robisz mniej niż kiedyś?**
- 36. Czy Twoje relacje z bliskimi uległy pogorszeniu?**
- 37. Czy jest więcej spraw, które Cię przerasta?**
- 38. Czy złościsz się?**
- 39. Czy częściej niż kiedyś odczuwasz poczucie wstydu?**
- 40. Czy masz poczucie, że życie wymyka Ci się z rąk?**
- 41. Czy płaczesz ze złości?**
- 42. Czy płaczesz z bezsilności?**
- 43. Czy czujesz ścisk w żołądku?**
- 44. Czy miewasz ataki paniki?**
- 45. Czy kiedy jesteś poza domem chcesz już wrócić do domu?**
- 46. Czy częściej się męczysz?**
- 47. Czy zdarza Ci się, że myślisz o tym, aby wszyscy Ci dali święty spokój?**
- 48. Czy zdarza Ci się myśleć o zostawieniu partnera / partnerki?**
- 49. Czy się zamartwiasz czymś?**
- 50. Czy boisz się o coś?**

STRES

ZOBACZ, CZY TO TWÓJ PROBLEM?

Jeśli na ponad połowę pytań odpowiedziałaś "TAK" (min. 26 x TAK), poziom Twojego stresu prawdopodobnie przekroczył bezpieczny dla Twojego zdrowia pułap. Cieszę się zatem, że korzystasz z mojego 21 kursu Radzenia Sobie Ze Stresem.

Dobry wybór!

Jeśli odpowiedziałaś twierdząco na mniej niż 26 pytań to zobacz, na jakim jesteś poziomie. Czy bliżej połowy? Sama oceń. Odpowiedź twierdząca na więcej niż 10 pytań może wskazywać na to, iż zbliżasz się do górnego limitu. Możesz sobie pogratulować, że podjęłaś decyzję, aby zadbać o swoje zdrowie już dziś.

Jeśli odpowiedziałaś twierdząco na maksymalnie 10/ 50 pytań, zapewne masz wysokie kompetencje radzenia sobie ze stresem i potrafisz myśleć zdrowo i racjonalnie. Ciebie też zachęcam do skorzystania z kursu, aby świadomie zadbać o siebie. Poznasz techniki, które jeszcze bardziej przybliżą Ciebie do świadomego życia!

Zaczynamy!

Uściski!

Aleksandra Marcinkowska