

Övning – mina stressbeteenden

Hur ser dina stressbeteenden ut?

Kartlägg dem dagligen under en vecka. Sätt ett kryssa i listan nedan för varje gång, eller skriv ner i din mobil.

- Rör mig snabbt, "skyndar mig" fast jag inte har bråttom
- Äter snabbt-"kastar i mig maten"
- Någon säger åt mig att jag ska "lugna ner mig"
- Lättirriterad och fastnar och "ältar" det jag blivit irriterad över
- Tävlar mot mig själv eller andra
- Säger "halva" meningar, pratar inte klart.
- Känner otålighet och irritation i köer eller trafik
- Talar med hög röst
- Känner otålighet över att se någon annan arbeta långsamt, tycker att andra är långsamma.
- Talar snabbt/"forcerat"
- Kollar på klockan utan att behöva veta tiden
- Försöker snabba på aktiviteter, göra "snabbast möjligt"
- Avbryter mig själv eller någon annan
- Gör flera saker samtidigt
- Andra "stressbeteenden" som du gör
- _____
- _____
- _____
- _____