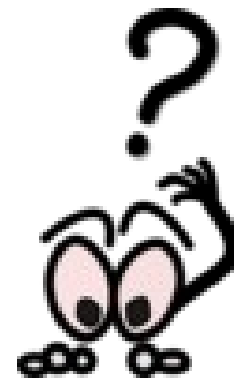




CO TO JE?  
Co mě to stresuje?  
Proč mě to stresuje?  
(čím to se mnou hýbe)



CO TO SE MNOU DĚLÁ?  
Jak to ovlivňuje moje tělo?  
Jak to ovlivňuje moji hlavu  
(myšlení)?  
Jak to ovlivňuje moje pocity?  
Co mě to nutí dělat?



JAK Z TOHO VEN?  
Co bych pro sebe potřeboval?  
(co by potřebovalo moje tělo, pocity,  
hlava...)  
Teď' .....  
Dlouhodobě .....  
Co pro sebe můžu udělat hned?  
Co pro sebe můžu udělat později?

## ANALÝZA STRESU

