

# VÆRKTØJ TIL PRISEN FOR AT UNDGÅ STRESS

## MISTEDE MULIGHEDER

Hvilke begivenheder, oplevelser, aktiviteter, roller, eller andre muligheder har du skruet ned for eller skåret væk i dit liv, fordi du troede, de var (eller ville være) for stressende?

Er dit liv blevet forbedret eller begrænset af disse valg?

Hvad koster det dig at gå glip af disse muligheder?

## UNDVIGENDE MESTRING

Hvilke aktiviteter, elementer eller oplevelser benytter du, når du vil undgå, slippe af med eller afledes fra tanker og følelser om stress i dit liv?

Er disse mestringsstrategier en god brug af din tid, energi og liv? Hjælper de dig med at opleve mening eller at udvikle dig?

Er nogle af disse mestringsstrategier selvdestruktive?

## BEGRÆNSNING AF DIN FREMTID

Er der noget, du ville gøre, erfare, acceptere eller ændre, hvis bare du ikke var bange for det stress det kunne medføre i dit liv?

Hvordan ville dit liv blive styrket ved at forfølge nogle af disse muligheder?

Hvad er omkostningerne for dig ved ikke at tillade dig selv at forfølge dem?

*Tilpasset fra McGonigal, 2015, 85*