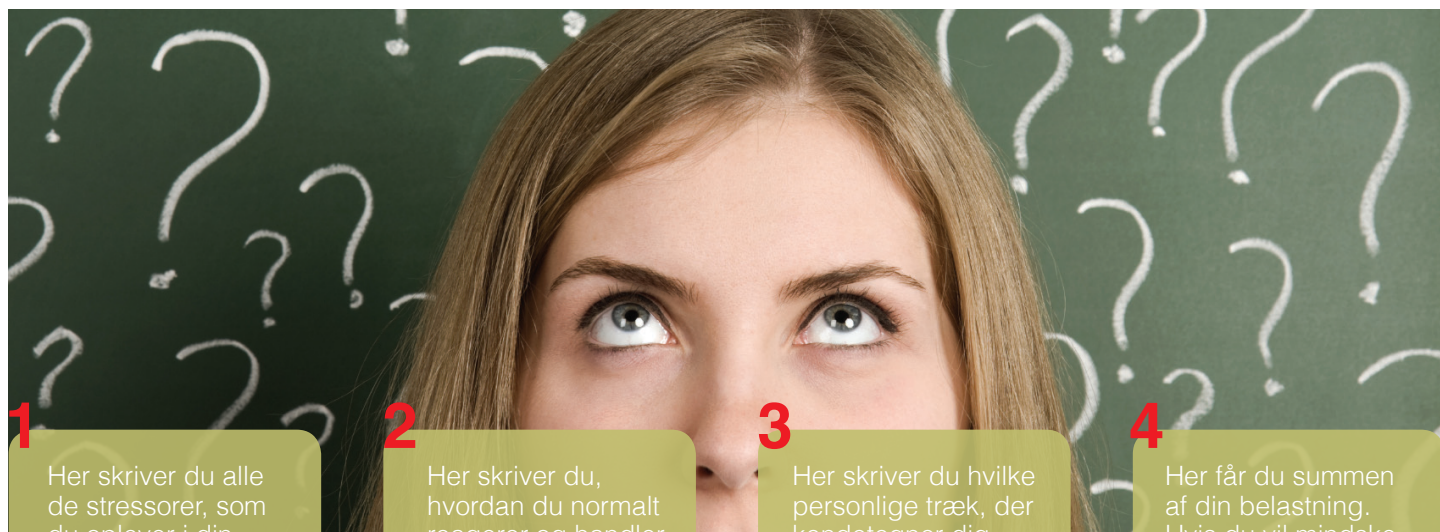


Beregn summen af din trivsel



1 Her skriver du alle de stressorer, som du oplever i din hverdag og dit liv.

2 Her skriver du, hvordan du normalt reagerer og handler på udfordringer og belastninger. F.eks. om du arbejder dig ud af dem, eller bliver passiv.

3 Her skriver du hvilke personlige træk, der kendetegner dig, samt hvilken livsstil du har valgt, og om den er positiv for din trivsel.

4 Her får du summen af din belastning. Hvis du vil mindske din stressbelastning, må du arbejde med en eller flere af de første bokse.

\pm/\div $+$ $=$