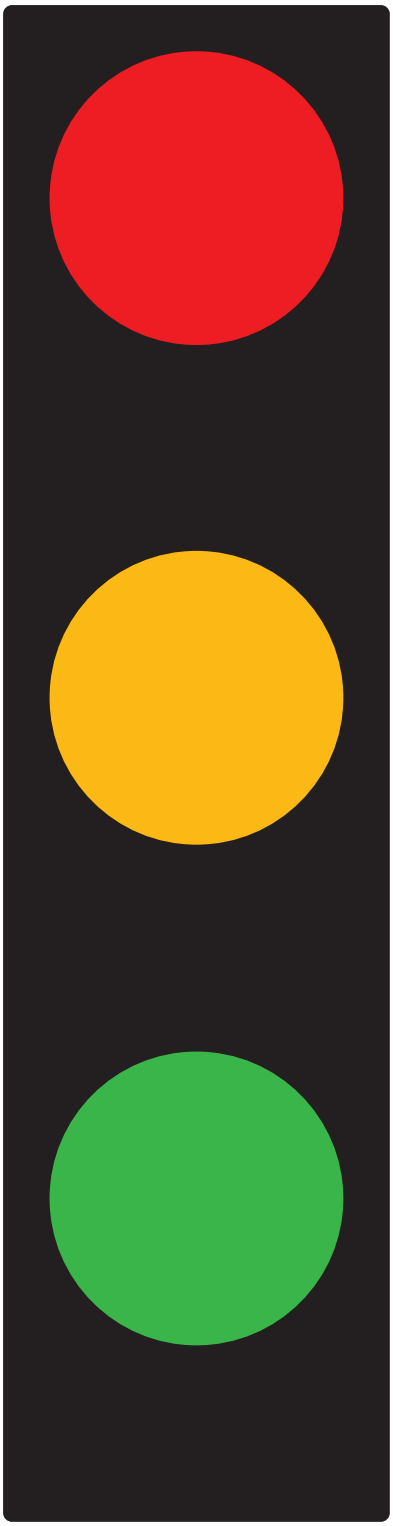
Model Opbyg evner • Registrering af eget stressniveau

Hvad er mine alvorligste stresstegn? Tegn, som man ser, når man er meget overbelastet (røde signaler)?

Hvad hjælper mig, når jeg er rød?

Hvad er mine tegn på moderat stress (gule signaler)?

Hvad hjælper mig, når jeg er gul?

Hvordan kan jeg mærke, at jeg er i ro (grønne signaler)?

Strategier for at forblive grøn og bevare roen: