

ИНДИВИДУАЛЕН ПЛАН ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

Индивидуалният план ще ви помогне да осъществите своето намерение за промяна в мисленето и поведението. От съществено значение е да планирате задачите внимателно, като прецените какво ще ви е от полза. Опитайте се да положите усилия, като обмислите подробно кое във вашите мисли и поведение повишава ежедневния стрес. Избройте няколко от тези причини:

1.
2.
3.
4.
5.

След това се постарайте да изготвите план за най-важни промени, които желаете да постигнете за намаляване на стреса. Помислете за всяка една от тях поотделно, като спазвате следния алгоритъм:

1. Първата промяна , която желая да постигна, е:

.....

Ще започна да осъществявам тази промяна от:

.....

Начините, по които ще гарантирам, че тази промяна ще се осъществи са:

- Насока:.....
- Насока:.....
- Насока:.....

Хората, които евентуално трябва да информирам за планираната промяна, са:

-
-

Начините, по които ще следя за осъществяването на планираната промяна, са:

-
-

Изгответе писмен план за всяка предстояща промяна. За по-голяма гаранция за успех използвайте следните стратегии:

- Залепете напомнания из къщи или в колата
- Използвайте бележник, смартфон и компютър за подсещане
- Споделете дейности с колеги и приятели и се подсещайте взаимно