|  |
| --- |
| **Anti-stress-handleplan**- sådan vil jeg undgå stress |

|  |
| --- |
| 1. Hvad vil du opnå med din anti-stress-handleplan? |

|  |
| --- |
| **Sortere**  |
| 2. Er der steder du gerne vil skabe mere overblik og orden. Beskriv kort hvor og hvordan du vil gribe det an. |
| 3. Er der arbejdsvaner du vil ændre? |
| 4. Er der opgaver eller personer du vil sige fra overfor? Beskriv kort hvilke og hvordan du vil gribe det an. |
| 5. Vil du ændre noget i din daglige kost? Hvad? |

|  |
| --- |
| **Slappe af**  |
| 6. Beskriv kort hvilke afslappende aktiviteter du vil holde fast i – eller indføre – og hvornår i løbet af ugen du vil sætte tid af til dem. |

|  |
| --- |
| **Svede**  |
| 7. Hvilke fysiske aktiviteter kan og vil du sætte i gang? Beskriv kort aktiviteten og hvornår i løbet af dagen eller ugen du vil sætte tid af til den. |
| 8. Er der noget der kan forhindre dig i at nå dit mål? Beskriv hvad det eventuelt kan være – og hvad du vil gøre for at undgå forhindringen. |

|  |
| --- |
| **Konkrete aftaler:**  |
|  |
|  |