**Stress.**

*Stresa pārvarēšana.*

**1. uzdevums**. Ataino savu pašreizējo stresa līmeni un īsi uzraksti, kāpēc tu izvēlējies tieši šādu līmeni!



****

**2. uzdevums**. Pie katra pirksta pierakstiet darbības, kas var palīdzēt brīžos, kad jūs izjūtat stresu!

