

Vārds: .....  
Uzvārds:.....

### Stress.

*Stresa pārvarēšana.*

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



Κ@π|χ τυ ιζω|λ|φιεσ τιε□ ι □ @δυ λ|μενι?

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

