**Stressfatan**

* 1. Hverjir eru helstu stress valdarnir í þínu lífi?
	2. Í hvaða umhverfi/aðstæðum er það sem þú upplifir streitu í?
	3. Hvað er það sem þér finnst gott að gera til að láta þér líða beur?
		+ Hversu oft gerir þú það?
		+ Ætlar þú að fjölga þeim skiptum og þá hve oft?
	4. Hvernig líður þér:
		+ Hvernig líður þér þegar að þér líður vel? Fara hér í dýpri lýsingu s.s. lýsingu á líkamsstöðu, hvar/hvernig tilfinning er í líkamanum og fl.
		+ En þegar að þér líður ílla?