**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?