

Inimesed kasutavad stressiga toimetulekuks erinevaid võtteid – mõned neist mõjuvad väga hästi, teised on aga pigem kasutud või isegi kahjulikud (nt alkoholi või muude uimastite tarvitamine). Järgnev harjutus aitab Sul välja valida stressiga toimetuleku viisid, mis sobivad Sulle kõige paremini.

1. Kirjuta iga tegevuse taha, mil määral toetab see Sind stressirohkel ajal. Kasuta hindamisel 0-10 skaalat, kus 0 tähendab, et tegevus ei toeta Sind üldse ning 10 tähendab, et tegevus on toetanud või võiks toetada Sind olulisel määral. Tühjadesse kastidesse võid omalt poolt lisada tegevusi, mida nimekirjas pole, kuid mida kasutad stressiga toimetuleku toetamiseks.

TERVISLIK TOITUMINE		EBAREALISTLIKE MÕTETE VAIDLUSTAMINE	
PIISAVA ÖÖUNE TAGAMINE		POSITIIVSE MÄRKAMINE	
UINAKU TEGEMINE		PROBLEEMILAHENDUSELE KESKENDUMINE	
MASSAAŽ		HINGAMIS-, KUJUTLUS- VÕI LÕDVESTUSTEHNİKATE KASUTAMINE	
JOOGA		MUUSIKA KUULAMINE	
JALUTAMINE		RAAMATUTE LUGEMINE	
FÜÜSILINE TÖÖ (NT AIATÖÖD)		HOBIDEGA TEGELEMINE	
ÜKSINDA SPORTIMINE		KUNSTI LOOMINE	
GRUPIS SPORTIMINE		MÕISTATUSTE/RISTSÕNADE LAHENDAMINE	
SÕPRADEGA KOHTUMINE		REISIMINE	
LÄHEDASTELT TOE OTSIMINE			

2. Märgi kuni 5 kõige kõrgema hindegaga tegevust(nt tõmba tegevustele ring ümber või värv vastavad kastid enda lemmikvärviga).

3. Millist valitud tegevustest võiksid **täna kasutada** enda vaimse heaolu toetamiseks?