

סטרס :

כמה זמן זה נמשך :

איך את מרגישה כשיש ירידה ברמת הסטרס או כשהוא מסתיים ?

דרגה: בין 1-10

(כמה עוד זמן, אנרגיה, וכ' יש לך)

(1 זה כמו גרב ברצפה
10 זה כמו הבית עולה באש)

להעסיק מישהו



להעביר הלאה



לעזוב את זה



לשנות התייחסות



לשנות גישה



פתרון אפשרי:

באיזה צעדים את עומדת לנקוט