

Oppgave 22 del 7: Stressmestring - Følelser

Følelse (hva ville du notere nå?)

Men hvilken tror du er riktig?

(Faktisk finnes det ikke noe riktig svar – bare forskjellige perspektiver. Det vesentlige er at måten du tenker om situasjonen på kan ha stor innvirkning på hvordan du føler deg.)