

## Oppgave 27 del 8: Hva er dine Tidlige Varsel tegn?

Notater

*Noen ganger vil folk vi omgir oss med fange opp at vi er stresset før vi blir oppmerksomme på det selv. Derfor kan det være veldig nyttig å få med seg noen som står deg nær når du skal gjøre denne oppgaven. Det må være noen som kjenner deg veldig godt. Hvis du har en slik person tilgjengelig, så still vedkommende følgende spørsmål ...*

- \* Hvordan skjønner du at jeg holder på å bli stresset?
- \* Hvilke tegn legger du merke til da?
- \* På hvilken måte forandrer jeg meg?

Noter deg disse svarene i listen din for tidlige varsel tegn