

ÖNGONDOSKODÁSI TERV

TEST - ÉLETMÓD	INTELLEKTUALITÁS	ÉRZELMEK	KAPCSOLATOK	MUNKA / AKTIVIZMUS

HÁROM LEGFONTOSABB ADAPTÍV MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁM

--	--	--

KRÍZIS ESETÉN MI AZ, AMI SEGÍT	KRÍZIS ESETÉN MI AZ, AMI BIZTOSAN NEM SEGÍT
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Olyan megküzdési módok, melyek az adott területen beváltak számomra. Pl.: testi - tánc, munka - önképzés, érzelmek - beszélgetés

Három olyan adaptív megküzdési stratégia, amit elsődlegesen érdemes alkalmazni, mert nagyon hatékonyak számomra.

Ami akkor is működik, segít nekem, ha baj van. Pl. megosztani másokkal, séta

Káros megküzdések, amiket jobb lenne elkerülnöm. Pl.: alkohol, ignorálás

