|  |  |
| --- | --- |
| **ТИПЫ СТРЕССОРОВ** | **СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ** |
| **СТРЕССОРЫ, КОТОРЫЕ НАМ НЕПОДВЛАСТНЫ** |  |
| **СТРЕССОРЫ, НА КОТОРЫЕ МЫ МОЖЕМ НЕПОСРЕДСТВЕННО ВЛИЯТЬ** |  |
| **СТРЕССОРЫ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ СТРЕСС ТОЛЬКО ИЗ-ЗА НАШЕЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ** |  |



**Я молодец!**

**1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Здравствуй, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_!***

***Это Бог.***

***На сегодня твоя помощь мне не понадобится.***

***Можешь спокойно заниматься своими делами***

***Подпись:\_\_Бог\_\_***

***Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Интеграционная картина**





**АнтиСтресс План**

| **Сфера** | **Что я сделаю** | **Когда?** | **Кто ответственный?** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Я молодец!**

**1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**