

STRESORY ZEWNĘTRZNE I WEWNĘTRZNE (1)

(E. Nagoski, A. Nagoski, 2020)

➔ Po lewej zaznacz, które rodzaje stresorów odgrywają ważną rolę w Twoim życiu.

➔ Po prawej odhacz te, na które nie masz wpływu.

STRESORY ZEWNĘTRZNE

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | praca/szkoła | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | pieniądze | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | rodzina | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | presja czasu | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | oczekiwania społeczne | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | sytuacja na świecie | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | dyskryminacja | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | przemoc | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | nadmiar obowiązków | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | relacje | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | związek | <input type="checkbox"/> |



STRESORY WEWNĘTRZNE

- | | | |
|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | myśli | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | samokrytycyzm | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | lęk/depresja | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | zaniżone poczucie własnej wartości | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | postrzeganie siebie | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | postrzeganie własnego ciała | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | przyszłość | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | wspomnienia | <input type="checkbox"/> |

