

**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
STRESAS IR JO ĮVEIKA (10 kl.)**

C UŽDUOTIS: ATIDĖLIOJIMO PROCESAS

Situacija, kuri kelia stresą

.....

.....

Neigiama savikalba, kurią sau sakau

.....

.....

Kokie argumentai padėtų paneigti ar pakeisti šias mintis?

.....

.....

Kaip galėtų skambėti nauja teigiama, palaikanti mintis?

.....

.....

Kaip jaučiuosi, girdėdama(s) šias palaikančias mintis?

.....

.....

Kokie dar argumentai skatintų mane veikti?

.....

.....

.....

Kas man padėtų sustabdyti atidėliojimą?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Kas pasikeistų į gera, nustojus atidėlioti?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

