

## CZY JESTEŚ ODPORNY/A NA SYTUACJE STRESOWE?

Odpowiedź na poniższe pytania pomoże Ci zdać sobie sprawę z tego, z jakim natężeniem stresu musisz sobie radzić. Przy każdym zdaniu zaznacz – „TAK” albo „NIE”.

Lp.		TAK	NIE
1.	Uważam, że większość rzeczy, którymi się zajmuję, muszę robić bezbłędnie		
2.	Jest dla mnie ważne, aby inni mnie lubili.		
3.	Trudno mi wyrażać swoje uczucia		
4.	Jestem jaki jestem i nic nie mogę na to poradzić.		
5.	Muszę wygrywać		
6.	Jem, kiedy się denerwuję		
7.	Punktualność jest dla mnie ważna		
8.	Zmiany (szkoła, praca) sprawiają, że czuję się nieswojo		
9.	Nie mam dostatecznie dużo czasu dla siebie		
10.	Często czuję się zmęczony i wyczerpany		
11.	Cały dzień się śpieszę		
12.	Trudno mi zrobić wszystko w terminie		
13.	Spóźniam się		
14.	Spóźnianie się denerwuje mnie		
15.	Wydaje mi się, że dzień ma za mało godzin		

### TWÓJ WYNIK

Im więcej razy odpowiedziałeś „TAK”, z tym większym stresem musisz sobie zwykle radzić!