

Methoden, die mir helfen
bewusster/ besser mit Stress
umzugehen...

**Was ist Stress - Disstress -
Eustress...**

Mandala und Zendoodle

Dureschnuufe -

**meine
persönlichen Erfahrungen**

geschrieben von



www.minibooks.ch

-9-

-7-

-5-

-4-

-3-

-2-

Was sind die Gründe dafür?

Wie reagiere ich in
Stresssituationen? Körperlich und
emotional?

In welchen Situationen zu welcher
Zeit fühle ich mich gestresst?

A large empty rectangular box with a thick black border, intended for writing personal experiences.