

DEIN STRESS-CHECK

CHECK MIT DEN STRESS-LEVEL-METER



Nutze regelmäßig die Stress-Level Meter, um deinen aktuellen Stresslevel auf einer Skala von 1 (völlig entspannt) bis 10 (extrem gestresst) einzuschätzen.

Reflektiere deine Gefühle und erkenne frühzeitig, wenn du auf der Palme bist. So kannst du rechtzeitig Maßnahmen ergreifen, um dein Wohlbefinden zu schützen.

Lerne deine persönlichen Warnsignale kennen und behalte dein Gleichgewicht im Blick – dein Frühwarnsystem für mehr Achtsamkeit!

Richtiger Umgang in Stresssituationen.

 www.prozessplus-sachsen.de  info@prozessplus-erz.de  +49 176 70570755



ProzessPlus

Wachsen. Gestalten. Verstehen.