

Viðbragðsáætlun - verkefnablað

Hverjar eru þær 3 aðgerðir tengdar ólíkum aðstæðum sem þú ætlar að nota næstu mánuði til að takast betur á við álag og tilfinningarán. Skipulegðu ítarlega hvernig þú ætlar að framfylgja því sem þú lærðir af aðstæðunum til að forðast fyrri upplifun.

Aðgerð 1

Aðgerð 2

Aðgerð 3
