



# Lærðu af streitu- tímabilinu



*Verkfæri tengt Streitustiganum.*

Þessi tími í lífi þínu sem þú hefur verið í veikindaleyfi vegna streitu og tíminn rétt fyrir veikindaleyfið er nokkuð sem þú munt seint gleyma. Þú munt líta til baka og jafnvel furða þig á hvernig þetta gat gerst og örugglega vona að þetta gerist ekki aftur. Kannski viltu geyma þetta í fortíðinni og gleyma því.

En rétt eins og á við um aðrar krísur inniber streitutímabil mikilvægan lærdóm fyrir þig. Þú getur notað þessa vitneskju í framtíðinni til að viðhalda betra jafnvægi, hugsa vel um þig og horfa til þess sem skiptir þig máli. Þetta verkfæri er gagnleg leið til að velta fyrir þér streitutímabilinu og setja niður nokkrar reglur til að fylgja í framtíðinni.

## Lærðu af streitutímabilinu

Hvað hefur streitutímabilið kennt mér . . .	
Um hvað veldur mér mestu álagi?	
Um hver séu mín helstu streitueinkenni?	
Um samband mitt við vinnu?	
Um samband mitt við yfirmann minn? Samstarfsfélaga mína?	
Um hvað sé mikilvægt fyrir mig í lífinu? Hvaða gildi skipta mestu máli?	

## Lærðu af streitutímabilinu

Hverjir eru áhættuþættirnir mínir – hvað er það sem ég ætti helst að passa upp á í framtíðinni?

Hvaða reglur get ég sett mér til að hjálpa mér við að halda jafnvægi?