



Scheda di lavoro 11.2. La Bilancia dello stress:

Per stare bene, stress e riposo dovrebbero essere bilanciati. Se lo sforzo prevale, la scala diventa sbilanciata. Questo aumenta il rischio di ricaduta (Stress scales adapted from Behrendt, 2004).

Annota le cose che attualmente ti stressano e quelle che ti rilassano nei riquadri corrispondenti.

