

## **ШКАЛА СТРЕССА РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ**

### **Для чего нужен инструмент «Шкала стресса»**

1. Отследить возникновение и предотвратить развитие стресса
2. Повысить уровень осознанности и понимание физических/психологических процессов
3. Научиться управлять уровнем энергии

### **Рекомендации по составлению:**

1. В течение дня отмечаете на шкале только те события, которые повлияли на ваше эмоциональное состояние ( изменили его в + или -)
2. Самый лучший период для диагностики - одна неделя

**3.** При планировании **ШКАЛЫ СТРЕССА**, старайтесь после напряженных ситуаций ( например: сложных переговоров, презентаций, действий, которые необходимо делать) всегда ставить позитивные события, которые заряжают вас энергией и дают силы.

По всем вопросам, связанным с данным инструментом, Вы мне можете писать на Facebook ( Alena Topcheeva)