

Stresstermometer

TING SOM HAR STRESSET DEG I DET SISTE:

TING DU GJORDE FOR Å FØLE DEG BEDRE:

Raseri



Stopp

Sint



Ro ned

Irritert



Slapp av

Trist



Tenk over hva du ønsker

Glad



Tenk på noe fint

Veldig glad



Gjør noe som du blir glad for
