



**Norm**  
**PSYKOLOGEN**  
**LINA BODESTAD**

# Checklista

## 6 FRÅGOR FÖR ATT HANTERA STRESS

- För vems skull** gör jag detta, egentligen?
- Ger detta energi**, eller tar det energi?
- Är detta mitt jobb**, ingår detta i min arbetsbeskrivning?
- Vem/vilka tror jag skulle bli besvikna** om jag inte gjorde det?
- Vad skulle hända** om jag gjorde dessa personer besvikna?
- Hur betydelsefulla är dessa personer** för mig? Hur väl känner jag dem?

*När du ställs inför en arbetsuppgift, ett evenemang du blir bjuden till, en träff du bokar med en bekant eller något annat som kommer att uppta din tid och energi—ställ dig dessa 6 frågor.*

**JA** på de flesta frågorna—*ha det så kul med din aktivitet!*

**NEJ** på de flesta av frågorna—*överväg att tacka nej, delegera eller på annat sätt avsäga dig aktiviteten.*

*Kom ihåg: **ingen kommer att tacka dig** för att du stressar. —Lina*