

Mina stressande situationer

Här nedanför är situationer som kan upplevas som stressande. Ringa in de som **du** upplever som stressande.

- Att ha mina saker i oordning
- Att något förändras och det inte blir som jag tänkt mig
- Störande ljud eller ljus
- Människor som pratar
- Att bli avbruten i det jag gör

- Att inte få göra färdigt
- Att göra fel
- Att allt inte är perfekt
- Att inte veta vad jag ska göra
- Att inte få göra som jag brukar

- Att ha kritiska tankar om mig själv
- Att prata i en grupp med människor
- Att få kritik
- Att vänta på något, tex bussen eller något som ska hända
- Att fråga om hjälp

- Att träffa nya människor
- Att förlora
- Att vara bland mycket människor
- Att någon säger åt mig att jag måste göra något

Övriga:.....
.....
.....
.....