

Per sentirsi bene: imparare ad ascoltare se stessi

Siete stressati? Siete stanchi? Come potete capire i vostri limiti?

Durante la giornata fermatevi regolarmente e cercate di capire come vi sentite.

Su una scala da 1 a 10 misurate:



- il vostro **livello di stress**
 - il vostro **livello di stanchezza**
- (le scale si trovano sul retro del foglio)

Siete nella fascia arancione? Riducete lo stress o la stanchezza il più presto possibile.

Fate delle attività che vi fanno stare bene.

Ad esempio andate a passeggio, riposare, parlate con qualcuno, prendetevi del tempo per voi stessi.

Siete nella fascia arancione - rossa? Parlatene con il vostro capo.

Se necessario, il vostro capo vi può dare l'indirizzo di qualcuno che vi può aiutare.

Siete nella fascia rossa? Allora dovete fare qualcosa per stare meglio.

Parlatene con il vostro capo. Rivolgetevi al vostro medico di famiglia, a uno psichiatra o a uno psicologo.

Il vostro livello di stress

10	Massimo livello di stress Insopportabile!
9	Livello molto alto di stress Difficilissimo da sopportare.
8	Livello alto di stress Molto difficile da sopportare.
7	Livello medio-alto di stress Difficile da sopportare.
6	Livello medio di stress Veramente sgradevole.
5	Livello medio-basso di stress Leggermente sgradevole.
4	Livello basso di stress Appena un po' sgradevole.
3	Livello molto basso di stress Normale.
2	Nessuno stress.
1	Mi sento completamente rilassato.

Il vostro livello di stanchezza

10	Massimo livello di stanchezza Crollo!
9	Livello molto alto di stanchezza Sto per crollare.
8	Livello alto di stanchezza Ho superato il limite.
7	Livello medio-alto di stanchezza Sono al limite!
6	Livello medio di stanchezza Veramente sgradevole.
5	Livello medio-basso di stanchezza Leggermente sgradevole.
4	Livello basso di stanchezza Appena un po' sgradevole.
3	Livello molto basso di stanchezza Normale.
2	Nessuna stanchezza.
1	Mi sento in ottima forma.