

Opet imamo zadatak...procjeni koliko si pod stresom.

KOLIKO STE OTPORNI NA STRES?

Uz svaku od sljedećih tvrdnji upišite broj od 0 do 10 (pri čemu 10 znači „u potpunosti se odnosi na mene“ i predstavlja najvišu ocjenu koju si možete dati, dok 0 znači „uopće se ne odnosi na mene“): Na primjer, za tvrdnju broj 8, ako možete reći da ste vi najstrpljivija osoba koju poznajete, u praznu kućicu na kraju reda upišite 10. Ako ne znate nikoga drugog tko je manje strpljiv od vas, upišite 0.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1. Imam dobru prijateljsku vezu i sretan/na sam sa svojim prijateljima.	
2. Nekoliko puta mjesečno sudjelujem s drugima u društvenim aktivnostima koje me vesele.	
3. Volim školu i učenje i veselim se odlasku u školu.	
4. Nikada se ne sukobljavam s drugima.	
5. Znam da radim najbolje što mogu i ne zabrinjavam se ili preispitujem.	
6. Volim biti ja. Uvijek sam sretan/na, čak i kada sam sam/a.	
7. Optimist sam. Mogu vidjeti dobru stranu svakog problema.	
8. Strpljiva sam osoba.	
9. Svaki dan odvojim vremena za opuštanje.	
10. Nemam financijskih briga.	
11. Znam kako se razveseliti kada stvari pođu po zlu.	
12. Vježbam pola sata dnevno, nekoliko dana u tjednu.	
13. Pazim na prehranu, izbjegavam prekomjerne količine soli, šećera i loših masnoća.	
14. Idealne sam težine.	
15. Svaku večer spavam barem sedam sati.	
16. Volim pomagati drugima.	
17. Čvrsto vjerujem da svijetom upravlja neka viša sila.	
18. Nikada se ne ljutim ili ako se naljutim brzo me prođe.	
19. Ne zamjeram ljudima njihove postupke. Lako oprostim ljudima koji su me povrijedili.	
20. Stvari koje za druge ljude predstavljaju stres na mene nemaju negativni učinak.	

Zbrojite svoje odgovore. Ako imate više od 100 bodova, prilično ste otporni, ali još uvijek možete poboljšati svoj život i zaštititi se od stresa. Pogledajte u kojim ste područjima dali najniže odgovore i poradite na tim područjima svojeg života. Ako imate manje od 100 bodova, trebali biste u svoj život unijeti značajne promjene kako bi povećali svoju otpornost pred životnim stresorima. Posebnu pažnju obratite na područja gdje ste odgovorili s 5 ili niže.