|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Stresa dienasgrāmata dzīves kvalitātes uzlabošanai*** | | | | |
| **datums** | **Stresors – kas izraisa stresa reakciju** | **emocijas stresa laikā** | **fizioloģiskās izpausmes stresa laikā** | **stresa reakcijas vērtējums no 1-10** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |