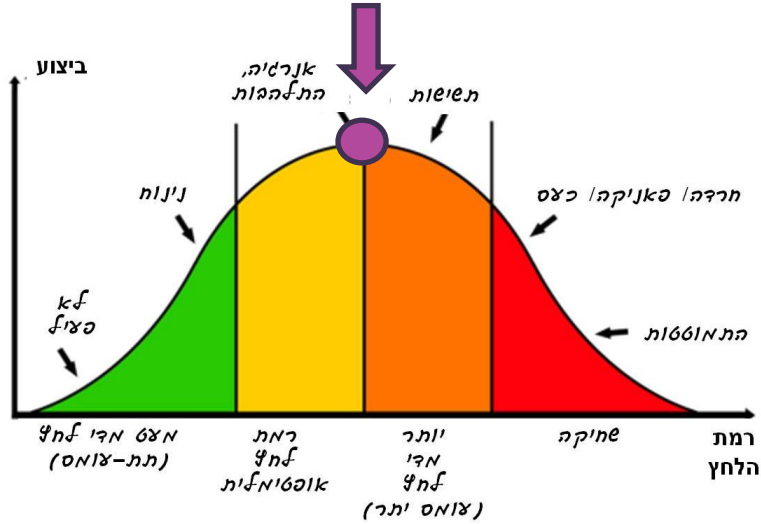


איתור נקודת האופטימום



לחץ חיובי - תאר אירוע מלחיצ בחיך שבו הרגשת שהלחץ המריץ אותך, נתן לך אנרגיה, דחף אותך לעשייה.

בנה לעצמך צ'ק ליסט שיסייע לך ל"סמן" את נקודת האופטימום בעקומת הלחץ האישית שלך.

כשאני על נקודת האופטימום

אני מרגיש	אני חושב	אני מתנהג	אני חווה תסמינים פיזיים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

לחץ שלילי - כעת תאר אירוע מלחיץ בחיך שבו הרגשת שרמת הלחץ היתה יותר מדי, ושהיא פגעה ביכולת שלך להתמודד ולתפקד באפקטיביות.

בנה לעצמך צ'ק ליסט שסייע לך ל"סמן" את הנקודה בה אתה חוצה את נקודת האופטימום בעקומת הלחץ האישית שלך.

כשאני חוצה את נקודת האופטימום

אני מרגיש	אני חושב	אני מתנהג	אני חווה תסמינים פיזיים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

תובנות אישיות

חשוב שאשים לב ל... אני צריך לזכור ש.... עכשיו אני יודע ש...
