

METER STRES SAYA

Bincangkan tahap stres anda :



Rendah

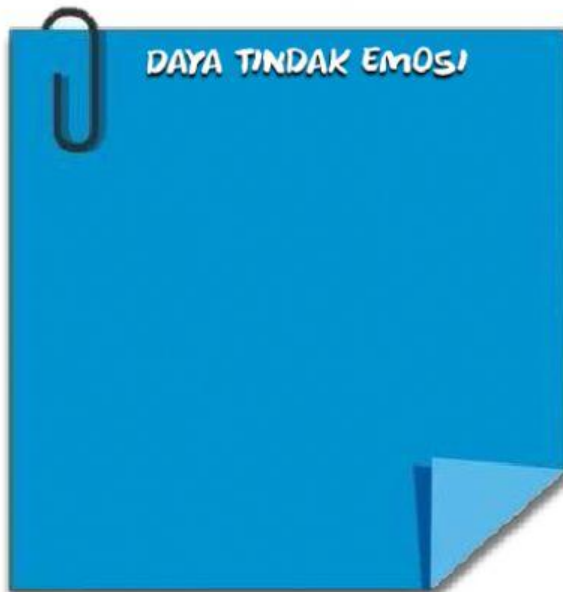
Sederhana

Tinggi

PERKARA / PERISTIWA SEBAB SAYA STRES	TAHAP STRES SAYA AKIBAT PERKARA INI	TINDAKAN SAYA UNTUK KURANGKAN TAHAP STRES

COPING THINK TANK

Tuliskan Daya Tindak anda berdasarkan *sticky note* di bawah :



PLAN DAYA TINDAK SAYA

Bincangkan Plan Daya Tindak Anda berdasarkan ruang di bawah :

Aspek Pengurusan Stres	Matlamat	Alternatif 1	Alternatif 2
Fizikal			
Emosi			
Pemikiran			
Tingkahtaku			
Perhubungan			
Spritual			

Tiada siapa yang boleh merubah keadaan sekeliling kita,
melainkan DIRI KITA YANG BERUBAH DAHULU