

Aşağıdaki kategorilerin her birine en büyük stres faktörlerinizi yazınız ve 1-10 arasında derecelendirin, burada 1 "az stresli" ve 10 "aşırı streslidir".

### Günlük Sorunlar

Günlük yaşamın ortak rahatsızlıkları.

Örnekler: trafik, ev işleri, iş sorunları, uyku eksikliği, ödev, sınırlı boş zaman, eşle tartışma

	rating
1	
2	
3	
4	



### Büyük Yaşam Değişiklikleri

Önemli ayarlamalar gerektiren hem olumlu hem de olumsuz önemli olaylar.

Örnekler: bir çocuğun doğumu, ayrılık veya boşanma, yeni iş, sevilen birinin ölümü, taşınma, ağır hastalık / yaralanma

	rating
1	
2	
3	
4	

### Yaşam Koşulları

Hayatı zorlaştıran kalıcı veya uzun vadeli durumlar..

Örnekler: Yoksulluk veya finansal sorunlar, engellilik, kronik hastalık, çatışma ilişkileri, kültürle çatışan değerler, ayrımcılık, işten memnuniyetsizlik, güvensiz bir yerde yaşamak

	rating
1	
2	
3	
4	

## Strese Karşı Koruyan Faktörler

Yaşamınızdaki stresi azaltan şeyleri açıklayın.

### Günlük Yükselticiler

Sizi mutlu eden olumlu deneyimler.

*Örnekler: lezzetli bir yemek yemek, arkadaşlarla zaman geçirmek, boş zaman aktiviteleri, doğada zaman geçirmek*

1	
2	
3	
4	

### Sağlıklı Baş Etme Stratejileri

Stresi ve diğer rahatsız edici duyguları azaltmaya veya yönetmeye yardımcı olan olumlu eylemler.

*Örnekler: egzersiz, problemler hakkında konuşma, öz bakım, günlük tutma, gevşeme teknikleri*

1
2
3
4

### Koruyucu Faktörler

Sizi stresten koruyan bireysel özellikler veya yaşam koşulları.

*Örnekler: finansal istikrar, iyi fiziksel sağlık, destekleyici aile, başarılı olma motivasyonu, eğitim*

1
2
3
4

Dönüşüm, içeriden dışarıya doğru gerçekleşen bir süreçtir. Size sunduğum danışmanlık, kendi Özünüzü, kendi Varlığınızı gerçekleştirmek için bir davet, tekrar eden döngülerinizi kırmaya cesaretlendirip, ileriye doğru adım atmanın güvenini deneyimlemenize yardımcı olmaktır.

Büyük değişimleri, başarıları ve dönüşümünüzü gerçekleştirecek yeteneğe ve güce sahip olduğunuzu biliyorum. Başarınız, dönüşümünüz ve büyümeniz; tamamen yaptıklarınıza, seçimlerinize ve kendinizi bu süreci yaşarken özgür bırakmanıza bağlı.

Sevgilerimle,  
İrem Baysal



*Kişisel ve Kurumsal  
Gelişim Danışmanı  
Mindfulness Eğitmeni  
Fonksiyonel Tıp Sağlık Koçu  
İrem BAYSAL*

DANIŞMANLIK İÇİN

GSM: 538 827 59 48

INSTAGRAM: irembaysal\_

E-MAIL: irembaysal@irembaysal.com

WEB: www.irembaysal.com