



دفترچه خاطرات استرس

تاریخ زمان	رویدادهایی که بیشترین استرس را داشته است	چقدر اکنون خوشحالید؟ از ۱ تا ۱۰	خلق فعلی شما	در حال حاضر چقدر موثرید؟ از ۱ تا ۱۰	علت اصلی رویداد	میزان استرس از ۱ تا ۱۰	علائم جسمانی در زمان استرس	چقدر رویداد را خوب مدیریت کردید؟