

9. Stressfaktorer

Anteckna de olika faktorerna som du upplever som situationer, saker, upplevelser som är stressande.

Fysisk	Kemisk	Elektro- magnetisk	Mentalt/ Emotionellt	Näring	Termisk

Muskuloskeletal	Organ/Viscerala	Hormonella	Emotionella/Limbiska

Reducera Belastning

Prioritera

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____