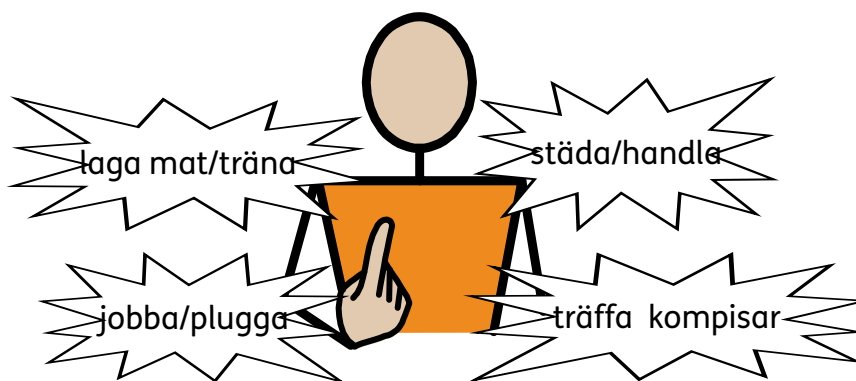
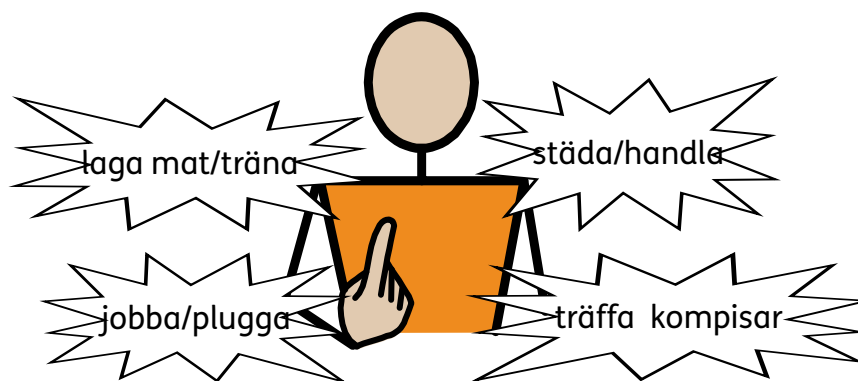


stress



	<p>stress påverkar oss på olika sätt, ibland mår vi bra och känner oss pigga, ibland blir det för mycket och vi mår inte bra</p>
	<p>när det blir för mycket</p>
	<p>fundera på vad som får dig att känna stress</p>
	<p>gör en lista på de saker du behöver göra det viktigaste skriver du överst stryk över det du är färdig</p>
	<p>gör upp ett schema över veckan och planera in en eller flera saker varje dag</p>
	<p>du minskar stress genom att göra saker som du mår bra av</p>

stress



+

-

