

Stresssende udspil fra andre og modspil

Hvad gør de? Klassiske måder andre kan opføre sig på, som kan stresser mig Fx Hvor jeg bliver overrumplet og ikke får sagt fra Fx Hvor jeg får sagt ja til noget, som jeg egentlig ikke havde lyst eller brug for at sige ja til	Hvad gør jeg .. optimalt? Gode reaktioner ved nærmere eftertanke: Reaktioner som jeg ved eftertanke godt kan se er fornuftige, rigtige og mere hensigtsmæssige - og som jeg nu med mildhed kan huske mig på at jeg måske kan prøve en anden gang (Hvis jeg altså ikke bliver paf i situationen. Det tager tid at træne paratheden til en ny form for modspil)
Hvornår mon jeg kan afprøve de nye reaktioner? Hvor skal jeg især være parat?	