

מתח גבוה מתוך אילוץ אמיתי או מדומה

השלכות: לאורך זמן
סבירות גבוה להתפתחות
בעיות בריאותיות.

חוסר מודעות

השלכות: קיים סיכון
ביכולת התמודדות עם
אירועים חריגים.

מתח גבוה

באיזה משבצת את(ה)?
ובתוך המשבצת היכן?



מתח נמוך

לודאות סגנון חיים תקין, כלומר:
תזונה, התעמלות, משמעות וענין.

מתח גבוה מתוך בחירה

השלכות: לאורך זמן
תיתכן שחיקה שתפגע
במודעות ואז ... תשנה
את הבחירה ואז...

מודעות גבוהה

השלכות: אלול להתפתח
שיעמום ובמצב קיצון יביא
לנסיגה מהמיקום הנוכחי.

יצרני מתח

מתת מודע למודע - כיצד

הפחתת מתחים 1

הפחתת מתחים 2

מדע האושר

אינטליגנציה רגשית

- מהי
- מנגנון הרגש
- החיוביות מנצחת
- שליליות הורסת
- כלים מסייעים