Näin parannan elämänhallintaani

1. Sopeudu siihen, ettei kaikkea voi hallita
2. Anna itsellesi lupa myös epäonnistua
3. Tunnusta mahdolliset riippuvuudet
4. Pyri ottamaan itse vastuuta
5. Yritä vaikuttaa päätöksiin ja aikatauluihin
6. Aggressioiden(tunteiden) hillitseminen
7. Älä silti ”kuoleta” tunteita
8. Sopiva itsehillintä(vaahtokarkkikoe)
9. Pyri sopeutumaan tilanteisiin ( melu ja nappi tutkimus)
10. Varo haavoittumattomuuden harhaa
11. Tunnista stressin oireet ja opettele poistamaan niitä