

Meu total de pontos:

Se o total:

For inferior a 150: o seu nível de estresse acumulado é moderado.

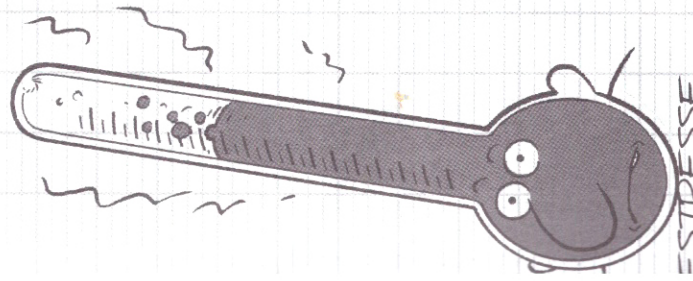
Os riscos de você contrair uma doença são de cerca de 30%.

Estiver entre 150 e 300: o seu nível de estresse acumulado é alto.

Os riscos de você contrair uma doença são de cerca de 50%.

Ultrapassar 300 pontos: o seu nível de estresse acumulado é muito alto.

Os riscos de você contrair uma doença são de cerca de 80%.



Um jovem monge, que havia acabado de chegar ao monastério chinês *chan* da escola Lin-tsi, perguntou ao grande mestre Tchao-Tchou:

- Eu sou recém-chegado aqui no monastério. Você poderia me dar um ensinamento?

- Você já comeu a sua sopa de arroz?, perguntou Tchao-Tchou.

- Sim, já comi, respondeu o monge.

- Então vá lavar a sua tigela!

Minha escala de estresse

Faça uma lista de todos os pequenos acontecimentos cotidianos ou recorrentes que deixam você estressado(a) - exemplo: levar as crianças à escola, ir ao dentista, cozinhar, fazer compras... - e atribua pontos para cada um deles (de 1 a 100).

Este exercício lhe permitirá identificar os momentos causadores de estresse e tomar atitudes apropriadas para aliviá-lo.

1. : (..... pontos)
2. : (..... pontos)
3. : (..... pontos)
4. : (..... pontos)
5. : (..... pontos)
6. : (..... pontos)
7. : (..... pontos)
8. : (..... pontos)
9. : (..... pontos)
10. : (..... pontos)
11. : (..... pontos)
12. : (..... pontos)
13. : (..... pontos)
14. : (..... pontos)
15. : (..... pontos)
16. : (..... pontos)
17. : (..... pontos)
18. : (..... pontos)
19. : (..... pontos)
20. : (..... pontos)