Vandglasset

Vi kan alle blive overbelastede; man kan sige det sådan, at der bliver fyldt for meget vand i vores glas. Når vi når tærsklen for, hvor meget vi kan klare, altså når glasset flyder over, kan vi reagere med stresssymptomer, angst, aggression, fortvivlelse eller lignende.

Prøv at skrive ned, hvad der fylder dit glas op. Når ens glas er fyldt, vil selv små krav få det til at flyde over og måske flipper man så ud og bliver vred eller bange, græder, råber, får hjertebanken, kan ikke sidde stille.

Tegn på, at mit glas er ved at være fyldt:

”Vand” fra særlige situationer:

Måder at tømme glasset på: Hvem kan hjælpe mig og hvordan?

”Vand” i glasset, som altid er der: