

## Kortlæg om dine stress og depressions symptomer er Maskuline eller Feminine.

Langvarigt stress kan føre til, at man bliver syg af stress og udvikler sig til en depression.

Print siden og sæt hurtigt kryds enten til højre eller til venstre for den påstand der matcher dig.

	Du bebrejder dig selv	Det er de andres skyld	
	Du føler sig trist, apatisk og værdiløs	Du er vred, irriteret, og føler sig vigtig	
	Du er nervøs, bange og angst	Du er mistænksom og føler sig overvåget	
	Du undgår for al del konflikter	Du ender tit op i konflikter	
	Du søger så vidt muligt at være venlig og udglattende	Du er konfronterende	
	Du trækker dig og skammer dig når du føler dig kritiseret	Du går til mod angreb når du føler sig kritiseret	
	Du har svært ved at holde hvad du lover dig selv. Du lover dig selv for meget	Du kræver respekt fra andre fordi du er flittig	
	Du føler dig mislykket	Du tror andre forventer at du fejler	
	Du er handlingslammet og nervøs	Du er rastløs og utålmodig	
	Du er altid sent på den	Du er besat af tidsplaner og er meget punktlig	
	Du sover for meget, kronisk træthed	Sover for lidt, søvnløshed	
	Du har svært ved at sige nej, du er for god af dig	Du er kontrollerende og styrende. Mangler tillid.	
	Du har skyldfølelse, for din adfærd	Du føler skam, for den du er.	
	Du har svært ved at modtage ros	Frustreret over at du ikke roses nok.	
	Du finder det nemt at tale om svagheder, tvivl og sårbarhed	Bange for at tale om svagheder og tvivl. Du hader svagthed og følelser	
	Du forpurrer din egen succes	Du er bange for at tabe masken	
	Du har behov for anerkendelse for at føle dig tryk	Du har behov for at vinde for at føle dig tryk	
	Du bruger mad, venner, og "kærlighed/ nye romancer" til at dulme/undgå følelser	Bruger alkohol, stoffer, TV, sport og sex til at dulme/undgå følelser	
	Du er ved at oparbejde mange sygedage	Du tænker altid på hvad du kan gøre bedre	
	Du føler sig hjælpeløs og alene	Du er afvisende overfor at søge hjælp	
	Du prøver at finde en forklaring på dine følelser	Du afviser dine egne følelser ved at "fixe" dem	
	Du føler dig handlingslammet og svag	Du tænker at "nogle" må gøre noget	
	Du mener, at dine problemer kun kan løses, hvis du selv er en bedre ægtefælle, kollega, forælder, ven, mand, mm	Du mener, at dine problemer kun kan løses, hvis din partner/ ægtefælle, kollega, forælder, ven, mm Ændrer sig og behandler dig anderledes	
	Du tænker konstant "Er jeg værd at elske?"	Du tænker konstant "bliver jeg elsket nok?"	
	<b>&lt; Summer antal kryds. Feminint stress.</b>	<b>Maskulin stress. Summer antal kryds&gt;</b>	

Kontakt mig på 20 16 29 11 eller send en mail lige nu til [2biicoaching@gmail.com](mailto:2biicoaching@gmail.com) lige nu eller nemmest, send mig en SMS og vi aftaler et uforpligtende gratis møde om din situation og muligheder.

Medbring resultaterne fra testen eller hav dem klar.

Venlig hilsen  
Karl-Otto Sandvik.