



# Neste skritt: Hvor redd er jeg?



Dag: \_\_\_\_\_ Hva er stressfaktoren? \_\_\_\_\_



**Fryktelig = 4**



**Veldig = 3**



**Noe = 2**

---

*Ta sikte på «noe redd». Ikke bruk en stressfaktor som er «veldig» eller «fryktelig» skremmende.*



**Litt = 1**



**Ingenting = 0**

