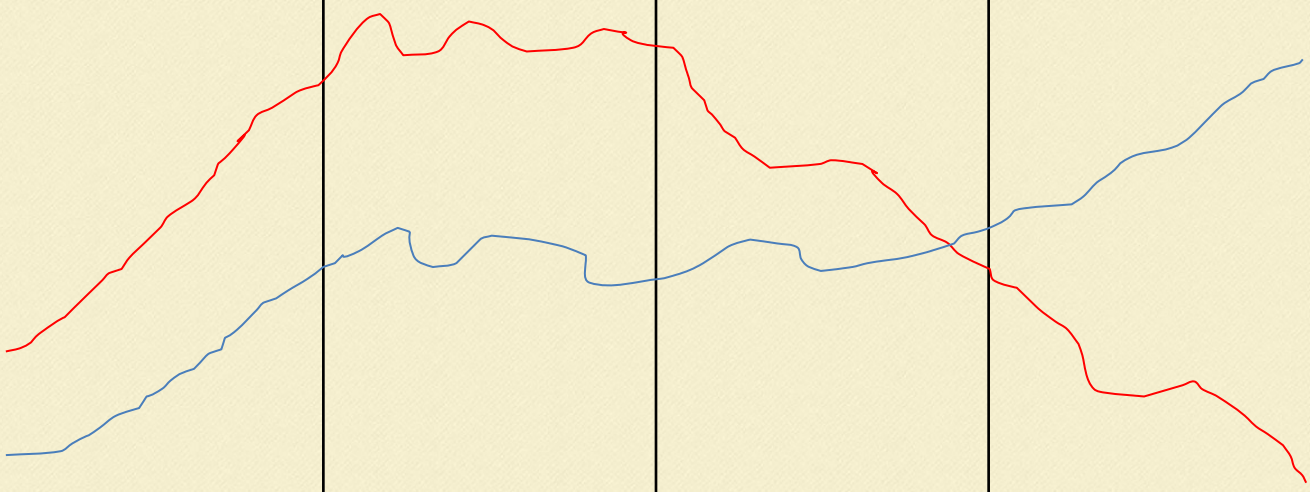
Stressi diagramm

Innustus	Peatumine	Frustratsioon	Aktiivsus või passiivsus
			
Töö on innustav, uued ülesanded tekitavad entusiasmi. Inimene soovib vabatahtlikult veelgi kõrgemaid eesmärke. Soov edu saavutada viib edasi.	Aeg-ajalt valdab inimest perspektiivituse tunne, töö muutub rutiinseks, tekib tunne, et ei tee piisavalt hästi oma tööd. Esineb tervise probleeme, nagu näiteks pea- ja kõhuvalud.	Negatiivne stsenaarium (punane): Töö kaotab sisuka mõtte, lisandub negatiivsus, inimene leiab pigem takistusi. Ärrituvus ja tülid sagenevad nii tööl kui kodus. Sage haigestumine.	Negatiivne stsenaarium (punane): Kaob lootus ja eneseusk, inimene distantseerub teistest. Puudub jaks olukorda parandada.
	Positiivne stsenaarium (sinine): Inimene teadvustab olukorda ja võtab vastutuse selle parandamise eest. Hinnatakse ümber eesmärgid ja vajadused, toimub sisemine kasv. Suurem tähelepanu tervislikele eluviisidele, muudetakse toitumis- ja liikumisharjumusi. Positiivne areng elus.		