

INFÖR NP: Läsförståelse 2

Läs artikeln ”Slipp onödig stress! Så hittar du ditt inre lugn” och besvara sedan frågorna.

<http://www.expressen.se/halsoliv/psykologi/stress/slipp-onodig-stress-sa-hittar-du-ditt-inre-lugn/>

1. Ge ett exempel på vad som utmärker tidsoptimister enligt Petra Brask.
2. På vilket sätt lurar vi oss själva genom att ha att-göra-listor som vi bockar av?
3. Vilket alternativ beskriver bäst hur reptilhjärnan fungerar:
 - a) Den skyddar oss mot fara
 - b) Den hindrar oss från att tänka klart
 - c) Den hindrar hjärnan från att tänka
4. Varför är det viktigt att veta vad man har för mål i livet, enligt artikeln?
5. Dan Hasson menar att ”Listan kan hjälpa oss att prioritera...” Förklara vad ordet **prioritera** betyder:
6. Vilket alternativ passar bäst in på Maria Farms syn på att-göra-listor?
 - a) Om syftet med listan är rätt kan de fungera
 - b) Man måste lägga in roliga saker på listorna också
 - c) De ger oss en falsk känsla av kontroll och bör därför undvikas