

Om metoden Kuren mod Stress™

Kuren mod Stress™ bygger på **4 unikke trin**, der tilsammen danner **nøglen til endegyldigt at fjerne stress**. Metoden er udviklet på baggrund af mere end 5000 samtaler og mere end 10 års erfaring med stresshåndtering, og jeg garanterer dig, at den virker.



Er du ramt af stress?

Så tror du måske, at du bare skal tage dig sammen. At du er for svag og dårlig til at klare den hverdag, som alle andre kan klare. At der må være noget i vejen med dig. Måske er det fordi, du er lidt for nærtagende, lidt for sensitiv, lidt for kontrollerede eller alt for sårbar. Eller måske er det din store perfektionisme, der har bragt dig i denne situation.

Hvis nu bare lige du tog dig lidt sammen, kunne du måske ændre på din "uheldige personlighed", så du bedre kunne klare det hele. Eller måske kunne du på en eller anden måde, dybt inde i dig selv, hale lidt mere styrke og energi frem - selvom begge dele synes fuldstændig umuligt. Men igen, det er jo nok bare dine manglende evner...


Kan du genkende lidt af ovenstående?

Lad mig en gang for alle slå fast:

At blive stressfri handler *ikke* om at tage sig sammen, finde styrken inde i eller at ændre sin personlighed, så den passer bedre ind i de omgivelser, man befinder sig i.

Alligevel anlægger rigtig mange den tilgang i forsøget på at slippe stress.

Men at gøre dette skaber blot endnu mere stress. For hver gang du fortæller dig selv, at du bare skal tage dig lidt sammen, eller rette op på nogle af de "fejl", der synes at være ved dig, så fortæller du samtidig dit system, at tingene ikke er som de skal være.



Du fortæller din krop og dit sind, at der hvor det er nu ikke dur, og at det skal tage sig sammen for, at tingene ikke bliver endnu mere ubehagelige.

Og kroppens måde at tage sig sammen på er ved at producere endnu flere stresshormoner. Stresshormonerne har nemlig som udgangspunkt den funktion, at de hjælper os ved at sætte os i stand til at præstere noget ekstraordinært. De hjælper dig altså med at præstere.

Men de er kun beregnet til at gøre det kortvarigt.

Hvis hver eneste dag er en ny ekstraordinær præstation, hvor du hele tiden skal tage dig sammen for at slå til, går stresshormonernes oprindelige funktion ud af drift.

De prøver stadig at hjælpe dig med at præstere, men fordi du har præsteret alt for længe, begynder den daglige præstation at slide på din krop, som langsomt bliver nedbrudt.

Din krop vil typisk forsøge at gøre dig opmærksom på den negative bane, du er på vej ud af, via forskellige stresssignaler. Jo længere tid der går, før du stopper op og lytter og stopper med at overpræstere, jo mere alvorlige bliver dine symptomer. Ultimativt kan de bringe dig ud i et reelt stresskollaps.

Løsningen på stress findes altså *ikke* i at tage sig sammen. I stedet skal den findes et helt andet sted.

Nøglen til at fjerne stress for altid er at rykke grænsen for, hvad du vil tillade din krop, psyke og sjæl at blive udsat for, så grænsen går fra at være drænende til at være nærende.

Hvordan behandler du din allerbedste ven?

Din krop er din allerbedste ven. Spørgsmålet er om du behandler den som din allerbedste ven?

For det er netop det, der skal til, for at du kan få sat en nærende grænse for, hvad du vil tillade din krop, psyke og sjæl at blive udsat for.

Prøv et øjeblik at tænke over de grænser, du tillader i dit liv.

- Hvor går f.eks. din grænse for, hvor meget søvn du tillader dig selv at få? Ligger din grænse på 5-6 timer = lige nok til at hænge sammen og klare sig gennem dagen. Eller giver du din krop rigelige mængder hvile, så den har energi og overskud til hverdagen = 8-9 timer?
- Hvor meget lys og luft tillader du dig selv at få?
- Hvad fylder du i din krop – noget der giver eller dræner din energi?
- Hvad tillader du dig selv at få af træning og bevægelse? Træner du af pligt, og tvinger du din krop ud i udmattende og drænende træning? Eller bevæger du din krop på en måde, der giver den energi og nydelse?
- Hvor ofte tillader du dig selv at nyde? Slapper du nogensinde helt af med god samvittighed og uden tanker om alt du, du burde gøre i stedet?
- Hvilke tanker tillader du at tænke om dig selv? Hvor går din grænse for mængden af selvkritik? Og hvordan er din indre dialog med dig selv? Er den nærende – eller er den i virkeligheden negativ og drænende? Siger du ting til dig selv, som du aldrig ville sige til andre - og da slet ikke til din allerbedste ven?
- Tillader du dig selv at beskæftige dig med det, der gør dig glad, og får hjertet til at banke, og sjælen til at synge? Eller er dit arbejdsliv mere noget, du gør, fordi "du jo skal gøre et eller andet" eller "fordi du jo skal tjene nogle penge"?
- Hvordan ser det ud med relationerne i dit liv? Tillader du at have personer i dit liv, der gør dig ked af det og dræner dig for energi og glæde? Eller har du relationer, der gør dig glad, og giver dig overskud?



Når du begynder at have grænser for ovenstående eksempler, der er nærende, vil stressen helt automatisk forsvinde.

Det vil den for det første, fordi du giver din krop det, den rent fysisk har brug for, for at fungere godt i hverdagen.

Men derudover sker der også en anden fantastisk ting.

For når du begynder at tillade dig selv at have et liv, der nærer dig, og når du begynder at tillade dig selv at nyde og ha' det godt, fortæller du indirekte både krop og sind, at alt er som det skal være.

Du skal ikke tage dig sammen eller ændre på dig selv. I stedet værdsætter og accepterer du alt det fantastiske, du er. Kroppen behøver ikke længere at anstrenge sig ekstraordinært hver dag, fordi dine dage nu er nærende og nydelsesfulde frem for drænende.

Niveauet af stresshormoner regulerer sig til det normale, og alle dine stresssymptomer bliver erstattet af glæde over det, du er, og det du gør, energi til det du gerne vil og dem du gerne vil være noget for og overskud til at være den mor/far, partner, kollega, søn/datter, du allerhelst vil være.

Du kan nu sige endeligt farvel til stress, tristhed og manglende energi og goddag til et liv fyldt med glæde, latter og overskud.

Hvordan rykker jeg grænsen?

Som det gerne skulle være klart nu, handler det at rykke grænsen så den bliver nærende frem for drænende, ikke om at slippe perfektionisten inden i, skrue ned for det sensitive sind, være mindre nærtagende eller hvad man nu ellers kunne finde på at dykke ned i af personligstræk, der må ændres.

I stedet handler det om at dykke ned i og justere på områderne, du læste om ovenfor.

Ved at følge de **4 trin Kuren mod Stress™**, kommer du automatisk gennem alle områder. Stille og roligt, trin for trin. *Og i den rigtige rækkefølge.* For det er ikke ligegyldigt, hvor du starter, og hvor du slutter.

De 4 trin i Kuren mod Stress™

Trin 1: Genskab din energibalance



Stress handler om overbelastning af både krop og sind – og stress stjæler energi. **Første trin på vejen til et liv uden stress er derfor at genskabe din energibalance, så overskuddet stille og roligt begynder at vende tilbage.** Først herefter er du klar til at arbejde med mere dybdegående metoder og teknikker, der både klarlægger årsagen til stressen og sikrer, at du gør, hvad der skal til, for at slippe stressen helt.

Mange farer vild allerede her, fordi de med det samme begynder at kigge efter årsagen og rette op på den – hvis de altså finder den. Men ofte er det uden det store held, fordi faktisk kræver en god portion energi både at finde årsagen og, ikke mindst, at handle på den. Går man for hurtigt frem og springer hen over trin 1, er der stor risiko for, at man løber panden mod en mur og bliver ved med at gå i ring i en meget stressfyldt tilstand.

Med **Kuren mod Stress™** lærer du præcis, hvad der skal til, at for genskabe energiniveauet, og hvordan du bryder de stressfyldte cirkler og i stedet lukker overskuddet ind.

Trin 2: Genskab kontakten til dig selv

Når vi bliver stressede, sker der ofte det, at der kommer en slags usynlig skillelinje mellem hovedet og kroppen. Kroppen bliver næsten som et "vedhæng", og langt det meste af tiden har vi opmærksomheden rettet mod vores hoved og vores tanker.

For endegyldigt at slippe stress er det utrolig vigtigt at få **genskabt kontakten mellem hoved og krop**. Det er kroppen, der fortæller os, hvor stressede vi er, og vi er derfor nødt til at lære at mærke den – også alle de små signaler – og, ikke mindst at lytte til kroppen og reagere på det, den fortæller os.

Via elementer fra anerkendte MBSR-metode (mindfulness-based-stress-reduction), lærer du at genfinde roen til hver en tid. **Ro til at genskabe den naturlige kontakt og balance mellem krop og sind. Ro til at mærke dig selv.**

MBSR metoden er videnskabeligt testet, og forskningsresultater viser igen og igen en markant positiv effekt på bl.a. stress.

I trin 2 i **Kuren mod Stress™** kommer du også til at arbejde med dine tanker. Langt det meste stress opstår i vores tanker, og du lærer derfor, hvordan du **ændrer tanker, der stresser, til tanker der styrker** og giver dig ro og nye ressourcer. Ingen af teknikkerne er svære, og du bliver guidet nænsomt gennem processen i det tempo, der er rigtigt for dig.

Trin 3: Bliv bevidst om din unikke livsvej og dine personlige værdier

Mange stresshåndteringsforløb stopper inden dette trin og flere argumenterer for, at det at arbejde med personlig udvikling slet ikke skal være en del af stresshåndteringen.

Det er jeg meget uenig i, og jeg ser trin 3 som et **særdeles vigtigt trin i forhold til at slippe stress helt**. Som du læste tidligere, handler det at blive stressfri om at justere på de grænser, du sætter i dit liv, så de bliver *nærende* fremfor *drænende*.

Det er disse grænser, du skal til at kigge på nu. For noget i din hverdag har været med til at skabe stress. Og det der skal fremadrettet ændres på.



Rigtig mange mennesker drømmer om et liv og lever et helt andet, hvilket med tiden kan det være med til at skabe stor indre uro og i sidste ende stress.



Det er nu, du skal rette op og begynde at leve et liv, der harmonerer med dine inderste drømme. Et liv, der nærer dig og gør dig glad. Hver dag.

I trin 3 skal du derfor i gang med at reflektere lidt dybere over dit liv. Går du på rette vej? Og lever du efter de værdier, der er vigtige for dig?

Via forskellige øvelser og teknikker finder du frem til **dit nye personlige ståsted**, som sikrer dig en glad og nærende hverdag helt fri for stress. Et ståsted, hvorfra du **følger den livsvej, der er den rette for dig**, og former **et liv, der tydeligt afspejler dine personlige værdier**.

Trin 4: Begynd at leve det liv, du inderst inde tror på, og som giver allermest mening for dig

Handling skaber forvandling.

I det sidste trin i **Kuren mod Stress™** sætter du konkrete handlinger i gang, der støtter op om din livsvej og dine personlige værdier, så du begynder at **leve efter det, der er vigtigst for dig**.

Du slutter af med at lave en helt konkret plan for, hvordan du selv forebygger stress fremover, således at du forbliver stressfri. For altid.

