

4 trin fra ekspert:



Sådan bliver du stressfri

TRIN 1 GENSKAB DIT ENERGINIVEAU

1 Stress handler om overbelastning af både krop og sind – og stress stjæler energi. Første trin til et liv uden stress er derfor at genskabe din energibalance, så overskuddet kan vende tilbage. Det kan du bl.a. gøre ved at have fokus på disse fire områder:

1 FÅ NOK SØVN

Altting starter med en god nats søvn, og god og rigelig søvn udgør så afgjort fundamentet for et stressfrit liv med høj energi. Sov gerne 7-8 timer hver nat – og meget gerne mere, hvis du kan. Stress kan dog gøre det svært at falde i søvn, fordi kroppen er i en form for alarmberedskab. Derfor bør du gøre alt, hvad du kan for at understøtte en god søvn: Læg alle skærme væk om aftenen, kom ud i lyset og den friske luft hver dag, drop kaffe/cola/te efter kl. 15, lav åndedræts- og mindfulness-øvelser, overhold dine sengetider.

2 SPIS SUNDT

Det gælder om at fylde

noget godt på kroppen, som fremmer balance frem for stress. Lad dog være med at sætte alt for skrappe nye kostvaner i gang lige med det samme, og drop alle tanker om detox-kure eller andre slags kure, hvor du kun må spise nogle bestemte ting i bestemte mængder. Prøv dog at følge de officielle kostråd, begræns sukker til et minimum, drikke rigeligt med vand og skære ned for kaffen.

Vidste du, at...

... når du indtager koffein, svarer det til at trykke på stresspedaleren i stedet for stressbremsen?

3 FIND DET, DER GØR DIG GLAD

Stress og glæde hænger sammen på den måde, at jo mere stress, vi oplever, jo mere svinder glæden ind. Omvendt vil vi med et højt niveau af hverdagsglæde være godt rustet mod stress. Find ud af, hvad der gør dig glad, og hvornår du tanker op, det kan f.eks. være havear-

bejde, at læse en god bog, gå en tur i naturen eller strikke.

4 LÆR AT SIGE PYT

Hverdagsirritationerne er alle de ting, der går dig på i hverdagen, men som du – ligegyldigt hvor meget du irriterer eller måske ligefrem brokker dig over dem – ikke kan undgå at opleve. Det er med andre ord de vilkår, der er i den hverdag, du har. Øv dig i at sige pyt og ikke bruge ressourcer på ting, du ikke kan ændre.

De fire trin kommer fra bogen: "Kuren mod stress" af Lisbeth Fruensgaard. Her får du endnu mere viden om stress og gode råd til at håndtere den. Forlaget Turbine, 250 kr. Du kan også læse mere på: lisbethfruensgaard.dk





TRIN 2 GENSKAB KONTAKTEN TIL DIN KROP

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 kan du bl.a. gøre gennem:

1 MINDFULNESS
Træningen af mindfulness foregår ved, at du retter opmærksomheden mod et bestemt objekt i

et bestemt stykke tid ad gangen. I de klassiske mindfulnessøvelser bruges typisk kroppens dele, åndedrættet eller bestemte bevægelser som genstand for opmærksomheden. Hver gang opmærksomheden vandrer via tankerne ud i fortid eller fremtid eller fornemmelser i kroppen, registrerer du det med venlighed og accept og vender så blidt opmærksomheden tilbage mod det, som du har valgt som fokus. Dette gentages igen og igen, så længe træningen varer. Du kan finde mange mindfulness-øvelser i bøger eller på nettet. Se også meditationguiden på side 14-15 i dette tillæg.

2 NYE TANKEMØNSTRE

Vi vil aldrig være i stand til at kontrollere alle vores tanker. Vi har ca. 60.000 tanker om dagen, og det er umuligt at holde styr på dem alle. Til gengæld kan vi lære at blive bevidste om nogle af de tanker og de tankemønstre, som vi tænker igen og igen. Når du begynder at betragte dine tanker, vil du opdage, at der er nogle, som du tænker helt automatisk, fordi det på et tidspunkt er blevet en vane. Heldigvis kan vi træne vores evne til at undgå at smelte sammen med vores tanker ved at øge bevidstheden om, at en tanke blot er en ▶

tanke. Prøv især at undgå stressstanker som:

“Hvad nu, hvis jeg ikke kan klare det.”

“Hvad nu, hvis jeg ikke er god nok.”

“Hvad nu, hvis jeg ikke når det.”

“Hvis bare jeg ikke havde sagt sådan.”

“Hvis bare jeg havde gjort noget andet.”

“Hvis bare jeg havde set det dengang.”

3 PAUSER OG MENTALE TIMEOUTS

Kontakten mellem hoved og krop skal vedligeholdes dagligt. Den er ikke noget, der bare er der, eller noget, der bliver ved med at være der, når du først har skabt den. En god måde at vedligeholde den på er jævnligt at holde pauser. Hvis du er meget stresset og stadig i arbejde, er en pause en gang i timen ikke for meget. Sæt

evt. dit ur eller en anden lille alarm, der husker dig på, at det er pausetid. Hvis du er mindre stresset, kan du sætte antallet af pauser lidt ned. Men sørg som minimum for at have en formiddagspause, en frokostpause og en eftermiddagspause. Pauserne formiddag og eftermiddag skal gerne have en varighed på ca. 10-15 minutter, mens frokostpausen meget gerne må være mindst 30 minutter – og gerne 45 minutter, hvis det er muligt.

TRIN

3

BLIV BEVIDST OM DIN UNIKKE LIVSVEJ OG DINE PERSONLIGE VÆRDIER

Undersøg om du er på rette vej her i livet. Og om du gør det, der er det rigtige for dig. Alt for mange mennesker drømmer om én slags liv og vågner hver dag op og lever et helt andet. Over tid bringer det vores indre på en svær kollisionskurs, hvor vores inderste drømme, ønsker og behov kolliderer med en virkelighed, der ser markant anderledes ud. Og denne indre kollision skaber uro, ubalance og i sidste ende risiko for stress. Derfor er det vigtigt også at arbejde med denne proces for at slippe stress helt og for altid. Det lykkes du bl.a. med ved at sætte dig – eller din energiba-

lance – i centrum af dit liv. Rundt om dette centrum bygges alt andet på med

familie som det næste, dernæst arbejde, den store familie, venner osv.

EN GOD ØVELSE:

Forestil dig et øjeblik, at du er ved livets slutning. Du er stadig frisk og rørig, og du er frem for alt glad. Når du tænker tilbage på dit lange liv, fyldes du med stor taknemmelig og glæde over alt, hvad det har indeholdt. Du har en følelse af, at livet ikke har kunnet være bedre, og at du undervejs traf de rigtige valg og gjorde det, der var rigtigt for dig. Vend nu din opmærksomhed tilbage til det sted, du er i dit liv i dag. Og spørg så dig selv: “Hvis jeg fortsætter ad den vej i livet, jeg går på nu, ender jeg så med samme følelse af glæde og taknemmelighed? Og med samme vished om at have truffet de rigtige valg, som jeg netop har forestillet mig?” Når du laver øvelsen med at tænke tilbage på dit liv, skal du tænke hele vejen rundt. Hvilke relationer havde du, og hvordan var disse relationer? Hvordan var dit helbred, og hvad gjorde du for at passe på det? o.s.v. Skriv det meget gerne ned.



TRIN 4

BEGYND AT LEVE DET LIV, DU INDERST INDE TROR PÅ, OG SOM GIVER ALLERMEST MENING FOR DIG

Trin 4 går ud på at sætte konkret handling bag det, som du kom frem til i trin 3. Egentlig lyder det jo meget simpelt. Når du først har lavet det store arbejde med at finde ud af, hvad der skal gøres, er det jo bare at gå i gang, kunne man tænke. Men virkeligheden ser ofte lidt anderledes ud. Bedst som vi beslutter os for at tage det første skridt mod det, vi ved vil bringe os mere glæde, trivsel og balance, oplever vi os selv gøre det modsatte. Det kan være i forhold til sundhedsmæssige tiltag – begynde at motionere, spise sun-

dere, drikke mere vand og mindre kaffe osv. Det kan også være i forhold til måden, vi er sammen med andre mennesker på eller i nye tiltag i vores arbejdsliv. Her handler det om at ændre vaner og langsomt omprogrammere underbevidstheden. Men du er allerede godt på vej takket være trin 3.

En afgørende ting er at vide, hvad du ønsker. I det øjeblik, du gør det klart og tydeligt, præcis hvad du ønsker, vil du begynde at udvise både en bevidst og en underbevidst adfærd, der tiltrækker det, du ønsker i dit liv. Det sker bl.a., fordi du automatisk

begynder at kigge efter det og få øje på det, du ønsker. Skriv en ny historie, som passer til dine ønsker og drømme. Nu handler det om at gentage den historie så ofte som muligt, for hver gang du gentager historien eller tanken, påvirker du programmeringen i din underbevidsthed. Og efter tilstrækkelig mange gentagelser bliver den nye historie til en del af din virkelighed.

TIP!

Gør det i små trin, så du ikke kommer til at stresser dit system igen ved at kaste dig ud i alt for meget