



5 GODE RÅD SAMT GUIDE TIL LYDFIL

Tillykke med dit første skridt mod et liv uden stress!

Du vil i denne guide få serveret 5 råd til, hvordan du kan nedbringe stress. For at forstå hvorfor det er vigtigt, vil jeg sætte et par ord på, hvad stress er for en størrelse.

Hvad er stress?

Stress er en ubalance i dine stresshormoner adrenalin og kortisol. Ubalancen er konsekvensen af en længere periode med overbelastning af dit system, mentalt og/eller fysisk. Stress er grundlæggende helt naturligt. Vi har siden urtiden overlevet på stress, fordi det er en reaktion, der hjælper os med at overpræstere i korte perioder. Tidligere var det et spørgsmål om overlevelse. I dag kan stress hjælpe sportsfolk med at yde deres bedste, eller talere med at præstere på en scene som blot få eksempler. Men er du presset over længere tid, hvor du ikke længere kan se lys for enden af tunellen, er der tale om overbelastning, og det er usundt i længden. Det kan forårsage stresssymptomer som søvnmangel, trykken for brystet, ondt i maven eller adfærd som grådlabil, indadvendthed, aggressivitet osv. Du kan se mange flere symptomer på min hjemmeside under [stress](#).

Stress påvirker hele vores system inkl. vores hjerne, og kan forhindre os i at tænke klart, træffe gode beslutninger og i det hele taget forhindre os i at reflektere og være rationelle, selvom vi normalt er gode til det.

Derfor er første skridt at afstresse din krop.

Jeg vil i gang med at afstresse min krop

1. Mental og fysik afspænding

Begynd med at afspænde din krop og giv din hjerne mental ro ved at lytte til afspændingslydfilen dagligt. Reservér 15 minutter om dagen, hvor du kan ligge i fred og ro uden at blive forstyrret. Du kan f.eks. lytte til filen, når du kommer hjem fra arbejde, så du på den måde skiller arbejde og fritid ad. Du kan også anvende den om aftenen, inden du gør dig sengeklar.

Mental afspænding er godt fordi...

Den mentale afslapning hjælper dig med:

- Du får styr på dine tanker
- Du afspænder din krop
- Du får et bedre overblik
- Du forebygger stress

2. Du skal være fysisk aktiv hver dag

Fysisk aktivitet hjælper dig af med stresshormonerne i din krop. Du forebygger også stress med daglig fysisk aktivitet, da din krop bliver mere robust overfor stress. Er du stresset, er det en rigtig god idé at gå 20-30 min. i naturen. Det sænker dit kortisolniveau. Vælg ellers det, du kan lide at lave.

Fysisk aktivitet er godt fordi...

- Du forbrænder stresshormoner
- Du bliver i bedre humør
- Du sover bedre
- Du genopbygger din hjerne

3. Du skal sove godt og nok

Mangel på søvn kan alene give stress. Det er vigtigt at få god og nok søvn, gerne 7-8 timer hver nat. Sørg for at fastholde din døgnrytme. Gå f.eks. i seng kl. 22.00 og stå op igen kl. 6.30. Undgå koffein – senest kl. 15.00, alkohol og fysisk aktivitet, inden du skal i seng. Undgå også skærme og læg din mobil langt væk om aftenen. Slapper du af til tv, så se f.eks. en god serie, der ikke sætter for mange tanker i gang.

Søvn er vigtig fordi...

- Det giver dig overskud til dagen
- Du fungerer bedre mentalt
- Du er gladere
- Din krop og hjerne restituerer, når du sover

4. Du skal prioritere

Alle valg og beslutninger, du tager, har konsekvenser. Det er derfor vigtigt, at du tager de valg og beslutninger, der er rigtige for dig. Jeg vil derfor præsentere dig for et meget simpelt værktøj, som du altid kan have liggende i baghovedet, uanset hvilken situation du står i.

JA = NEJ

Og hvad betyder det så? Det betyder, at hvis du siger JA til en ting, siger du samtidig NEJ til noget andet. Et klassisk eksempel: Din leder beder dig lave en opgave, men du har faktisk allerede fyldt op. Du kan imidlertid ikke lide at sige nej, eller spille tilbage og spørge, hvad du så ikke skal lave. Så du siger JA til opgaven. Fremover skal du spørge dig selv, hvad du så sagde NEJ til. Var det din motion, en fritidsaktivitet, samvær med familie eller venner eller noget helt andet?

Du kan også vende den om. Når du siger NEJ til en opgave, siger du JA til dig selv, og det der giver dig glæde og energi i din hverdag.

Prioriteringer er vigtige fordi...

- Balance i dit liv er vigtigt
- Du kan ikke nå alt. Find ud af, hvad der er vigtigst
- Prioriteringer kan hjælpe dig med at passe på dig selv

5. Du skal passe på dig selv

Udover de 4 første punkter som selvfølgelig også er en måde at passe på dig selv, vil jeg råde dig til at forkæle dig selv. Du skal sørge for at spise sundt og drikke nok vand. Øv dig i at være offline en dag om ugen og sørg for at lave ting, der gør dig glad, uanset om det er at læse en god bog, gå i haven, bygge projekter, gå i teater, se sjove film eller hyg dig med familie og venner, der gør dig glade (og gem dem, der dræner dig, til du har overskud til dem igen). Syng i badet eller i bilen og giv dig selv fysisk velvære med et varmt bad, massage eller yoga.

At passe på dig selv er vigtigt fordi...

- Du er den vigtigste i dit liv
- Glæde modvirker stresshormoner

Tag et blik på din uge og overvej hvilke små skridt du kan tage, for at disse råd bliver en del af dit liv. Forestil dig en maskine eller en bil. Den skal vedligeholdes og tankes op, for at den virker. Det samme gælder for dig. Du skal også vedligeholdes og tankes op for at have det godt. Så hvordan vil du passe på dig selv?

- Aftal med dig selv, hvad du vil gøre den kommende uge (og gerne hver uge fremover, indtil det bliver en naturlig del af dig)
- Sig det højt – del det f.eks. med din familie, kollegaer eller venner
- Ros dig selv, når du har gjort det, du aftalte med dig selv.

Jeg ønsker dig det bedste og endnu en gang tillykke med, at du har taget det første skridt til at undgå stress i dit liv.

Kærlig hilsen
Anja Enggren