

Du får denne guide med 8
inspirationer til
stressforebyggelse samt
adgang til video med
stressforebyggende meditation.

E-Bog

Guide til forebyggelse af Stress.

Indhold

Hvad er stress?	Side 2
Almindelige stress symptomer	Side 3
Advarselssignaler	Side 4
Hvordan beriger inspirationerne dig?	Side 5
4 fantastiske inspirationer	Side 6
4 fantastiske inspirationer	Side 7
Forberedelser til meditationen	Side 8

STRESS

Du kender det sikkert godt, at du føler dig stresset en gang i mellem i din hverdag og ønsker mere livskvalitet.

Stress er en naturlig grundlæggende og livsvigtig biologisk reaktion hos både mennesker og dyr. Det var helt afgørende for vores forfædre at kunne blive stresset for at overleve datidens livs vilkår.

Det er det ikke for os i nutiden, men vi oplever stadig stress, der gør at vi kan yde en ekstraordinær indsats i en presset situation. Problemet opstår, hvis du hele tiden oplever stress. Det vil på længere sigt belaste din krop, dit sind, privat- og arbejdsliv og dine sociale kompetencer.

Stress er blevet en folkesygdom, ca. 35.000 personer er dagligt syge på grund af stress.



ALMINDELIGE STRESS SYMPTOMER

Her følger nogle almindelige tegn på stress, som vi alle mærker ind i mellem i livet, hvis vi skal yde en ekstraordinær indsats som f.eks. til eksamen eller til et vigtigt møde.

- Almindelige tegn på stress:
- Midlertidig hjertebanken
- Ændret vejrtrækning
- Midlertidig sitren i kroppen
- Bliver bleg
- Får "kolde fødder"
- "Sommerfugle i maven"
- Tissetrang
- Tørhed i munden
- Sveder mere end normalt



ADVARSELS SIGNALER

Hvis du har nogle af nedenstående symptomer, kunne det godt tyde på, at du har haft stress over længere tid. Derfor er det en god ide at gøre noget ved det.

Advarselssignaler på stress:

- Træthed
- Sover dårligt om natten
- Irritabel
- Lettere til tårer
- Indre modstand mod at lave ting
- Tavs og indadvendt
- Fordøjelses - og maveproblemer
- Glemsom

Tag stresstesten:

https://www.forebyggestress.dk/inkl_stresstest.php Hvad sagde stresstesten?



HVORDAN BERIGER INSPIRATIONERNE DIG

- Du forebygger stress
- Du får øget livskvalitet
- Du får større opmærksomhed
- Du øger koncentrationen
- Du bliver mere nærværende
- Du får lettere ved at adskille arbejdsliv - og privatliv
- Dit immunforsvar bliver forbedret
- Du bliver bedre til at lytte til din krops signaler
- Du sover bedre om natten



4 Fantastiske INSPIRATIONER

Mine klienter er gennem årene blevet inspireret af følgende redskaberne, hvilket har givet en positiv forvandling i deres liv. Håber det samme måske for dig.

1. Motion

1 / 2 times motion dagligt, gerne i det fri.

Det er med til at fjerne det stress hormon adrenalin, som er frigivet i dagens løb.

2. Sov godt

Brug ikke elektriske apparater den sidste time inden sengetid, da det blå lys i apparaterne forhindrer eller mindsker, at du danner sovehormonet Melatonin. Dette vil påvirke din søvn, og i det lange løb kan føre til stress og forringet livskvalitet.

3. Taknemmelighed

Tænk på noget som du har været taknemmelig for i dagens løb det er med til at frigive dine lykkehormoner i kroppen, som giver bedre nattesøvn og bedre humør dagen efter.

4. Planlægning af din tid

Planlæg din næste dag, inden du tager fra arbejde, så du får det ud af systemet. Du vil på den måde bedre kunne slappe af og være nærværende, når du kommer hjem. Hvis der er noget, som fylder, når du er kommet hjem, skriv det ned eller sig til dig selv, at det forholder du dig til i morgen.



4 Fantastiske INSPIRATIONER MERE

1. Prioritering i livet Hvem er den vigtigste i dit liv?

1. familien,
2. arbejdet.
3. dig selv?

Mange folk har følgende prioritering:

1. arbejdet 2. familien 3. mig selv. DU er den VIGTIGSTE for hvis du ikke har det godt, kan du heller ikke give din familie den kærlighed og nærvær, som de fortjener. Så din nye prioritering skal gerne se sådan ud: 1. mig selv 2. familien 3. arbejdet

2. Lær at sige "PYT" Det er en måde at acceptere det, som hverken du eller andre kan gøre noget ved. At sige pyt, er evnen til at lægge ting eller tanker fra sig for ikke at blive stresset og for at komme videre.

3. Drop bekymringer

De fleste mennesker har tanker og bekymringer fra fortiden og om fremtiden. Det er i orden at tænke frem og overveje konsekvenser af sine handlinger, med den intention at ville ændre noget til gavn for sig selv og andre. 90 % af dine bekymringer bliver aldrig til noget, de stjæler blot din opmærksomhed og livsglæde. Lær at fokusere på positive ting frem for negative ting.

4. Daglig meditation

Forskning viser, at man kan se forandringer i hjerne ved meditation, som aktiverer de dele af hjernen, hvor vi er rolige og afspændte.



FORBEREDELSE TIL MEDITATION

Video med Meditationen

<https://youtu.be/yjTXIBwAPwg>

- Det er en god ide at meditere samme tidspunkt hver dag
- Sæt dig godt til rette et sted, hvor du kan sidde uforstyrret i de 12 min. videoen varer.
- Husk at slukke telefonen. Luk evt. øjnene, så er det lettere at koncentrere sig
- Bestem dig for hvor tit du vil meditere, derved kan du lettere overholde de nye tiltag, og der er større chance for, at det bliver en succes for dig

Rigtig god fornøjelse med at forbygge stress og øge din livskvalitet.

Du kan finde flere meditationer på min hjemmeside:

www.ambrosia.dk

Du er meget velkommen til at kontakte mig på tlf. 2986 4533 og få en uforpligtende snak, hvis du har brug for yderligere hjælp til forebyggelse af stress eller stress håndtering.

Lige nu har jeg rabat på 10 % ved stress coaching. Hvad enten du har brug for nogle få gange stress coaching eller du ønsker hele pakken på 8 gange. Læs nærmere om mine ydelser og kurser på min hjemmeside: www.ambrosia.dk

