

# 1.hjælp i stresshåndtering.

## Forord.

Dette er en lille bog for dig, som vil støtte og hjælpe dig selv til at være mindre stresset.

At give 1. hjælp til dig selv og dine nærmeste til at håndtere et for ofte al for stresset liv.

Bogen er inspiration til tanker og til gøremål.

Bogen er skrevet ud fra egne erfaringer i en stresset hverdag, hvor jeg også gerne vil nå det hele...

Erfaringer som jeg selv har gjort mig og prøvet.

Erfaringer som jeg selv har fået inspiration til fra min hverdag, min intuition, bøger, uddannelser, familie, venner og kontakt til sundhedsverdenen indenfor det såkaldte alternative.

For mig, og måske for dig, er det viden som virker og endda har god effekt. Det er ikke skrevet ud fra en lægevidenskabelig baggrund, og det er heller ikke en bog, som anbefaler dig ikke at gå til lægen.

Med ønsket om at du opdager nye givende ideer og handlemuligheder til at leve dit liv i glæde, ro og sundhed.

## Indledning.

**Denne bog er for dig, der tit eller blot nogle gange føler dig stresset. Og gerne vil gøre noget aktivt for at mindske din stress. Blive mere opmærksom på dig og dine reaktioner og så kunne gøre brug af 1. hjælp i stresshåndtering.**

Stresset, så du nærmest ikke kan finde ud af dit liv eller din verden.

Stresset, så du lader det gå ud over andre. Nu skal de altså gøre dét og dét, eller kommanderer dem til at gøre noget godt for dig, give dig omsorg!

Stresset, så du bliver syg. Syg og du skal ligge i sengen. Syg så du får allergiske reaktioner og udslæt. Hovedpine og feber, hvor du bliver nødt til at holde sengen, som du så også står for tidligt op af. For der er jo så meget du skal og mange behøver dig og din ekspertise.

Din ekspertise bliver nok endnu mere præcis og du er i stand til at udbyde den meget længere ved at tage vare om dig selv og din stress.

Stresset, så dine organer ikke længere konstant er overbelastede. Hjertet, nyrerne og leveren begynder at sige fra, og så er det ikke længere en uge eller to, vi taler om, før du er tilbage på arbejdet, i familien, hos vennerne, samt for dig!

## **Hvorfor skal du undgå stress?**

Det er meget hårdt for både krop og psyke hele tiden at være under stress.

Både krop og psyke arbejder også på højtryk.

Og det går simpelthen ud over dit immunforsvar. Det kan ikke følge med. Og når dit immunforsvar ikke er på toppen, ja, så er det at kroppen begynder at reagere og få små skavanker i starten. Det gør ondt i ryg og hoved. Dit blodtryk er lidt for højt. Og på et tidspunkt kan du gå hen og blive alvorligt syg.

Når psyken også hele tiden skal arbejde på højtryk, så kan det være meget svært at få kroppen til at falde til ro. Det kan være meget svært at være i det famøse NU.

Det kan være svært at huske.

Det kan være svært at fokusere.

Det kan være svært at koncentrere sig om én ting ad gangen eller få gjort en ting færdig, for du skal jo helst nå alt...

Alt kan gå hen og blive for uoverskueligt.

Og alt kan desværre også gå hen og blive fuldkommen meningsløst...

Stress er også med til at du undgår at have kontakt med dig selv.

Du lægger problemer og forhindringer væk fra dig selv.

Tænker at det også er fordi det og det ikke fungerer eller han eller hun ikke gør det godt nok eller har såret dig, men måske er netop disse problemer/forhindringer tegn på, at du ikke har kontakt til dig selv. Det går for stærkt og du lytter ikke til dig selv, eller rettere din intuition, din sjæl, kan ikke få kontakt med dig. De prøver først stille og roligt. Sjælen er tålmodig og prøver mange gange at hviske til dig. Du hører det ikke. Sjælen råber. Venner, familie, arbejdet råber til dig. Men du må bare videre! Videre!

Og på et tidspunkt er det så kroppen eller de utallige problemer, der hele tiden dukker op, som gør, at du bliver nødt til at stoppe op, og som får dig til at lytte.

At leve uden stress, eller det er måske så meget at stræbe efter... men at gøre sig bevidst om at gøre noget ved sin stress, så du ikke er stresset 365 dage om året, år efter år..., det vil hjælpe dig med at komme i kontakt med dit mål i livet. Hvad vil du med mit liv?

Hvad er dit formål? Hvad skal du denne gang? Og hvordan skal du nå dit mål eller hvordan skal du allerede nu være dit mål?

Tanker som alle sikkert én eller mange gange i sit liv tænker over og arbejder med, og virkelig gerne vil finde frem til.

Det er lettere at komme i kontakt med de svar i sig selv og i livet, hvis man giver sig selv mere ro, tid og opmærksomhed. Og tør at lytte! ☺

## Vær dig selv!

”Vær dig selv”, måske er det tre ord som er unødvendige at skrive.

For måske er du bare dig selv. Hvem skulle du ellers være? Hvem kan du ellers være?

Og det er måske rigtigt, du er forhåbentlig mest dig selv.

Jeg oplever bare, at det er godt at huske på de tre ord inden i dig selv meget tit.

For mange gange har vi så travlt med at følge med i moden på mange områder. Det gælder ikke kun tøjmoden. Men også moden i skønhedsverdenen, i velværeverdenen, i filmverdenen, i caféverdenen, i bogverdenen, i madverdenen, i boligverdenen, i bilverdenen, i musikverdenen, i datingverdenen, i familieverdenen, ja... jeg kan jo blive ved med at finde på ting, som vi skal følge med i og helst også have prøvet, oplevet eller gjort. Alt sammen helst på samme tid, eller i al fald i løbet af kort tid for ellers er du da lidt for ”kedelig”.

Det kan simpelthen give stress og også mindreværd at skulle have kontrol over alle disse ting.

Og spørgsmålet er så, om du når at tænke, om dette egentlig er noget du vil gøre eller noget du vil have på eller noget du ønsker at eje.

Eller er det noget som giver dig unødvendig stress over at skulle nå eller unødvendige bekymringer for at skaffe midler til at anskaffe og dermed blive ved med at have råd til at eje!

Er det behov, som du reelt ikke har?

Eller er det værdier, som du inderst inde ikke bryder dig om?

Det er i al fald værd lige at give sig tid til at overveje, om det er noget DU virkelig sætter værdi i og har behov for.

For hvis ikke er det ting, behov eller oplevelser som tager energi væk fra dig og din kerne.

Ting som ikke er med til at udtrykke og vise, hvem du er. Og jo mere der hober sig op af ting og steder og gøremål du skal, som egentlig ikke er dig, Des mindre overskud, tid og ikke mindst fokus har DU til virkelig at finde ind til dit unikke jeg, som er med til at gøre dig til et glad og harmonisk menneske, som er i livet på den måde, som du ønsker at være og gøre på.

## Terapi

Ah... skal jeg nu også gå i terapi? Er det ikke også bare et modefænomen? Og kan det egentlig hjælpe mig? Jeg snakker jo så godt med mine veninder...

At gå i terapi er jo ikke noget, du skal. Det er, som næsten alt andet, dit eget valg om det er noget, du vil bruge tid, penge og energi på.

Om du vil gøre dig dine egne erfaringer. For ingen terapeut og ingen terapisesion er den samme. Det er altid et møde mellem to forskellige mennesker, som giver en kontakt og en proces, som er helt forskellig fra et møde mellem to andre forskellige mennesker.

Det er vigtigt at nævne her, at snak med veninderne kan være en uundværlig kontakt at have. Venindesnak og venindeaftener er dyrebare og unikke. Masser af kontakt kan du opleve der, og masser af behov for at blive hørt og forstået og lyttet til, samt det behov der går den anden vej, nemlig at en eller flere personer virkelig har behov for dig og din kontakt er vigtig og dyrebare.

Det er blot ikke det samme som terapi. Din veninde skal ikke være din terapeut og heller ikke omvendt.

Terapi er et commitment DU giver dig selv til at udforske dig selv og finde måder at udfordre og støtte dig selv på. At finde dit værd og din vej.

Og terapeuten er en person, som ikke på samme måde er følelsesmæssigt involveret i dig og dit liv, som din veninde, mor, far, kollega eller partner. Det er en **væsentlig** forskel. Og som mange netop **gør** forskellen.

I forhold til stress så er det meget tit uforløste og/eller fortrængte oplevelser som gør én stresset. Ting eller oplevelser eller følelser som du har lagt langt væk. Dem vil du ikke tale om eller føle nu. Det er der ikke tid eller plads til!

Eller uforløste gøremål, uforløste tanker, uforløste mål kan give sig stress, og terapien kan her være med til at støtte dig i at få bragt det op til overfladen, få kigget på det, set på forhindringerne og få gjort handling af det.

Det kan selvfølgelig også være uforløste konflikter/gestalter med familie, partner, kolleger eller venner, som hober sig op, tager energi og plads, og giver stress. Her tænker jeg både på det usagte og det sagte mellem dig og den anden.

Terapi kan altså i stedet for at tage energi, overskud og tid **give** dig overblik, energi, overskud og tid.

## **Massage**

At massage får dig til at slappe af, føle velvære og slippe spændinger er jo ikke noget nyt.

Nyt behøver det jo heller ikke at være for at huske det eller for at gøre det.

Massage er en gave til dig selv.

I ca. en time kan du helt slippe kontrollen og styringen...

Give dig hen til at modtage...

Ja, de sidste to linier er jo ikke det, vi er verdensmestre i!

Det er i al fald en time, hvor din krop råber sit stille Juhuuuuee, og hvor du kan slippe alle dine tanker og bare VÆRE i nuet.

Massage er afstressende og afslappende, og det sætter en udrensning i gang.

Og massage kan også være oplevelsen værd mere end én gang hvert andet år!

## **Zoneterapi**

Zoneterapi skal også med her.

For selvom det kan gøre rimelig ondt at få trykket på de kære tæer og fødder, så er zoneterapi også meget gavnligt og godt for helbredet. Både når der skal helbredes og også som en forebyggende behandling.

Du får trykket på de områder på fødderne, som har forbindelse til dine indre organer og du sætter en udrensning i gang. Samt du genopretter din energibalance.

I og med at der er kontakt med fødderne, er der fokus på jordforbindelsen.

Forbindelsen til at være i nuet. Hvad skal der gøres her og nu?

Du kan på den måde skabe kontakt til kroppen, sådan at du ikke kun er oppe i hovedet, hvor tankerne kan flyve bane efter bane rundt derude i fremtiden...

## Healing

Healing er flydende energi, som bliver transmitteret gennem behandleren til klienten.

Healing arbejder både på det fysiske plan, det psykiske og det åndelige plan. Det er altså energi både til din krop, dine tanker, dine chakraer, din aura og din sjæl.

Når du modtager healing skal du intet gøre. Blot slappe af og tage imod.

Du får hvad du har behov for.

Healing kan være yderst behageligt og afslappende.

Healing kan være yderst forløsende.

Det kan forløse dine spændinger i kroppen.

Det kan forløse dine negative tanke- og handlemønstre.

Healing er med til at skabe balance mellem krop og sind.

At få en oplevelse og erkendelse af at krop og sind arbejder sammen og er afhængige af hinanden – at se krop og sind som et hele.

Du er både krop, sind og ånd. Det hele ønsker opmærksomhed, hvis ikke på samme tid, så hver for sig.

Giv hele dig opmærksomhed og støtte – og du vil opleve en glæde i at give andre opmærksomhed og støtte, og du vil så igen få opmærksomhed og støtte fra andre.

Det hele hænger sammen – du er ikke helt alene. Og du skal ikke klare ALTING selv!

Jeg er selv Reiki-healer, og har derfor lyst til at nævne lidt mere om Reiki-healing, som jo er én ud af mange healings-former.

Reiki er både en blid og meget forløsende healing og kærlighedsenergi.

Reiki flyder i ubegrænset mængde og Reiki er med til at afspænde kroppen.

Reiki befordrer selvhelbredelse, Reiki oplader energibaner og fjerner stress.

Reiki kan give dig det fysiske og psykiske overskud, der behøves for at skabe forandringer i livet.

## Meditation

Som du sikkert har læst og hørt mange gange før, så er meditation godt mod stress. Men hvornår er det lige, at du skal tage dig tid til at meditere?

Der anbefales at meditere lige efter morgenbadning, inden morgenmad, og så igen lige når du kommer hjem fra arbejde, inden aftenmad.

Det er også rigtig godt, hvis det kan lade sig gøre. Sådan to gange om dagen, ca. kl. 6.30 og kl. 16.30 i ca. 20 minutter.

Men hvem er det lige, som når det hver dag?!

Prøv at finde et tidspunkt på dagen som passer ind i din rytme. Et tidspunkt enten morgen, middag eller aften.

Sæt tid af til dig selv. Sæt tid af til kun at være dig. Sluk for telefon, pc og anden forstyrrelse...

Sluk også for musikken.

Og tænd så for knappen ind til dig selv. ☺

Lyt til hvad din sjæl, din intuition, dit højere selv og nuet har at sige til dig, vise dig, hviske til dig eller måske endda råbe til dig.

Lad tankerne flyve rundt inden i dig, lad blodet strømme, lad hjertet hamre og åben dig så lidt efter lidt – mere og mere – for stilheden inden i dig, for roen, for nuet, for intuitionen og for kærligheden.

Du kan erfare meget nyt i livet ved at meditere og du kan åbne for døren til din unikke intuition, for din sjæls talen til dig og for den ro mange af os søger, gennem meditation.

En ro og en intuition som også kan støtte dig, når du er i det pulserende og interessante liv sammen med andre mennesker.

Ja, find dine måder og steder at meditere på.

Og sig evt. nogle positive bekræftelser højt for dig selv, når du afslutter en meditation.

Få evt. inspiration fra afsnittet om positive bekræftelser her. ☺

## **Positive bekræftelser**

Dine tanker og ord samt dine handlinger er medskabere af dit liv.

Det er derfor meget værdifuldt at finde ud af, hvad du tænker om dig selv og dit liv. Hvilke tanker som kører rundt i dit hoved dag efter dag og hvilke ord du siger om morgenen, og hvilke ord du siger til dine kolleger eller din leder, samt hvad du slutter af med at sige om aftenen!

Du kan ved at sætte fokus på din kommunikation og dine tanker skabe et mere roligt, rigt og sundt liv. Hvis du altså udskifter nogle af de negative og energidræbende tanker og bekræftelser med positive, værdsættende og afstressende bekræftelser.

Sig dem meget gerne højt for dig selv om morgenen, når du kommer hjem fra arbejde samt om aftenen, tre gange hver gang.

Lav gerne dine egne bekræftelser med dine egne ord. Husk at de skal stå i nutid, du skal sige dem i jeg-form og de skal være positive.

Her er nogle positive bekræftelser til inspiration eller brug:

**Jeg har det godt.**

**Jeg når det, jeg skal nå.**

**Jeg har tålmodighed.**

**Jeg er sund.**

**Jeg er glad.**

**Jeg er god nok.**

**Jeg er fyldt af energi og glæde.**

**Jeg lever mit liv i balance.**

**Jeg er rolig indeni.**

**Jeg respekterer andre.**

**Jeg accepterer andre.**

**Jeg har det godt.**

**Jeg er kærlig.**

**Jeg er i balance.**

**Jeg lever sundt.**

**Jeg er rig.**

**Jeg er i kontakt med det guddommelige.**

**Alt er godt i min verden.**

**Tak.**



# Motion

Selvfølgelig ved du godt, at motion er godt og at motion hjælper på rigtig mange områder.

Det har du sikkert selv erfaret op til mange gange.

Derfor er her igen lidt inspiration og motivation til at holde ved motion i din hverdag.

Motion giver jo velvære.

Motion er med til at holde dig stærk og sund.

Motion er også med til at producere frie radikaler i din organisme, som yderligere hjælper dig til at holde dig ung og sund.

Du bruger energi, så du kan holde din passende vægt.

Hjernen producerer endorfiner, når du motionerer, som er med til at bringe dig glade og lyse tanker.

Og så er motion jo afstressende. Du kan vælge nærmest at lægge tankerne væk og lade kroppen arbejde. Nu skal kroppen have opmærksomhed og intet andet!

Du kan vælge at motionere sammen med andre, så det sociale også får opmærksom eller du kan vælge at motionere for dig selv, så du i en tid kan lægge alt andet ”væk”.

Eller selvfølgelig både/og til hver sin tid.

Det vigtige her er at få motion ind i din hverdag eller i al fald regelmæssig motion ind i dit liv.

Måske er du til en bestemt slags motion, som virker godt for dig hele livet, så bliv endelig ved.

Eller måske er du kørt træt i en bestemt motionsform, så vær åben for at prøve noget nyt.

Du kan sagtens få prøvetimer forskellige steder. Og du kan gøre forskellig slags motion alene, som du ikke plejer.

Inspirer dig selv – åbn dig for noget nyt – og få nye erfaringer gennem din krop.

Der er jo så meget at vælge imellem. Her er blot nogle motionsformer, som er med til at give dig og din krop opmærksomhed og støtte dig i at få tid til at stress af:

<b>Gåture</b>	<b>Løb</b>	<b>Dans</b>	<b>Cykling</b>
<b>Svømning</b>	<b>Fitness</b>	<b>Yoga</b>	<b>Qi gong</b>
<b>Fri dans</b>	<b>Body-sds-træning</b>	<b>Ballet</b>	<b>Boksning</b>

## Afslapning

At slappe af er meget gavnligt for kroppen. Især når det gøres bevidst.

Altså hvor du sætter tid af til afslapning.

Ca. 15-30 min.

Du skal ikke sove, du skal bare slappe af...☺

Sæt rolig afslapningsmusik på. Og der er så meget godt.

F.eks. stille musik af Mozart. Eller til lyde fra naturen såsom vand der risler eller fuglefløjt.

Du kan købe eller låne cd'er, som decideret er lavet til afslapning.

Du kan også få cd'er til afbalancering af dine chakraer eller healingsmusik.

Blot det er musik, som du kan lide og som er instrumental.

Træk vejret dybt et par gange, når du lægger dig fladt på ryggen uden at krydse arme eller ben.

Vær med dig og det som er.

Registrer at der dukker tanker op og lad dem blot være.

De må godt være der.

Du behøver bare ikke at gøre noget ved dem lige på dette tidspunkt.

Nyd dig selv og livet.

Og giv dig selv lov til at ligge fladt på ryggen og bare være.

Dine organer og dit hjerte vil elske det.

Dit hoved vil elske det.

Og du vil føle dig mere hel og klar, når du har slappet af.

## Alenetid

Skab dig noget tid alene en gang imellem.

Tid til kun dig.

Hvor du ikke skal forholde dig til andre mennesker eller dit arbejde.

Hverken familie eller venner.

Tid hvor der er mulighed for at lytte til dig selv og tale med dig selv!

Lyt til hvad der er det bedste for dig lige nu.

Eller hvad der ikke er det bedste.

Er du på rette vej?

Er du på lige netop din rette vej?

Få kontakt med dig selv igen og værdsæt den relation.

Den er dyrebar og værdifuld, og den kan som andre relationer udvides, skærpes, gøres mere interessant eller sjov.

Du skal blot turde lytte og handle!  
Din alenetid kan også bruges til at læse en god bog.  
Skriv et brev.  
Ryd op!  
Eller gå en tur.  
Ja, du kan jo vælge akkurat, hvad der passer dig at gøre eller helst være i i din alenetid.  
Fokuser blot på lige i det tidsrum at lytte til dig selv opmærksomt.  
Så kan du senere vende langt mere opmærksomt tilbage til den ydre verden og alle dine andre relationer. ☺

## Bøn

Du kan gå i kirken og bede en bøn.  
Du kan gå ud i naturen og bede en bøn.  
Du kan ligeså vel være derhjemme og bede en bøn – det virker.  
Hvis du er så stresset, at hjertet hamrer for hurtigt eller hovedet gør alt for ondt eller du tit er svimmel eller har ondt i maven. Eller du er så stresset, at du ikke kan tænke klart og dine frustrationer og forvirring går ud over kolleger, familie eller venner.  
Så kunne det at bede en bøn være en rigtig god opmuntring og støtte til forandring og ro.  
Når du har din alenetid eller efter meditation er der god tid og mulighed for at reflektere over en bøn og mærke dens virkning i dig.  
Du kan helt konkret bede Gud eller Universet om at få mere ro ind i dit liv.  
Bed en konstruktiv bøn hvor du gør klart for Gud og Universet, hvad du værdsætter i dit liv.  
At du ikke vil give slip på det som varmer og støtter dig i din hverdag eller for den sags skyld dit arbejde, hvis du trives med det.  
Men bede om at få øjnene op for det, som er muligt at ændre i dit liv. Det som alligevel er muligt at slippe og sige farvel til for, at du kan få plads til mere ro og tid til dig selv.  
Eller bede Gud og Universet om hjælp til at slippe dine negative mønstre – tanker eller handlinger – som er med til at gøre dig stresset.  
Du skal måske slippe sætninger som: ”jeg har så travlt”, ”jeg når det aldrig”, ”det er altid mig, som hænger på det sidste” eller ”hun/han stresser mig helt vildt”!  
Eller handlinger så som at alt skal være perfekt og ingen kan gøre det bedre end dig. Eller at du skal arbejde 50-60-70 timer om ugen for at have penge nok.

Eller lige være nødt til at tage en drink et par gange om dagen for at holde nerverne i ro!

Eller at skulle spille eller skrive mails tre-fire-fem timer **hver** dag.

Ja, du kender nok selv de negative tanker og mønstre, som måske har godt af at blive ændret lidt.

Bede Gud og Universet om hjælp til at få opmærksomhed på dem og have modet til at gøre noget ved det, så der kommer flere positive tanker ind i løbet af dagen samt modet til at slippe nogle af de handlinger, som dræner dig for energi og glæde.

Du kan også med fordel bede en fast bøn. **Fadervor** er altid en god bøn. Sindsro bønnen er også god; **"Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at forandre de ting, jeg kan forandre, og visdom til at kende forskellen"**.

Jabes` bøn er også en velsignelse at sige: **"Kære Gud, gid du vil velsigne mig rigeligt, og gøre mit område stort. Gid din hånd må være med mig. Og du vil fri mig fra ulykke"**. **Tak. Amen.**

Dette var blot tre bud på gode bønner. Der findes mange gode bøger om bøn, som du kan låne og kigge i og blive inspireret af.

Dine bønner kan også være taksigelses bønner.

Det du sender ud får du tilbage igen, og det du takker for, får du mere af. ☺

Tak for alt det gode, som er hændt dig i løbet af dagen.

Eller tak for de muligheder som du fik for at lære nye ting.

Tak for dine relationer.

Tak for din familie.

Tak for dit arbejde.

Tak for din løn.

Tak for de smil du har modtaget.

Tak for det brev du fik ind af døren.

Tak for at én gjorde dig opmærksom på noget, du havde glemt.

Tak for den hjælp du har fået.

Tak de gamle for deres trofasthed.

Tak de unge for deres livsmod.

Tak for at kunne stå op hver morgen.

Tak for dit gode helbred.

Tak for at du er i gang med en helbredelsesproces.

Tak for vejledning.

Ja, der er så meget at takke for.

Fyld selv mere på. ☺

Når du beder og når du sender en bøn ud til Gud eller til Universet – eller hvad der for dig er din guddommelige kilde – så vid i dit hjerte, at du har sendt bønnen ud. Din bøn er helt sikkert blevet hørt. Ha' tillid til at du helt sikkert får svar. Og husk samtidig at Gud eller din guddommelige kilde kender dig, så han besvarer bønnen på den måde, som passer lige præcis til dig. ☺ Gud velsigne dig.

## **Vitaminer/Mineraler**

At få de rette og den rigtige mængde vitaminer, mineraler og olier er vigtigt for dit velbefindende – både for din krop og for din psyke.

”Uden mad og drikke duer helten/heltinden ikke” og ”Uden de rette vitaminer og mineraler duer helten/heltinden heller ikke”. Dette hænger selvfølgelig sammen. For ved at spise sund og næringsrig og økologisk mad, så hjælper vi kroppen til at arbejde godt og udskille det, som ikke er godt for os.

Det kan dog være svært hver dag hele året rundt at få den rette sunde kost. Og selvom du spiser sundt og godt hele året, så kan din krop sagtens mangle nogle vitaminer og mineraler alligevel. Den anbefalede daglige tilførsel som vi i Danmark har på vitaminer og mineraler er faktisk meget lavt sat her i forhold til nogle andre lande.

Ved at du spiser en til to gode vitamin og mineral piller hver dag samt dine omega 3-6-9 fedtsyrer, så giver du kroppen det ekstra, for at den kan hjælpe dig med at være sund og rask og ikke på overarbejde. Din krop får så hvad den har brug for og dine organer vil elske dig for det! I og med at kroppen fungerer godt, bliver du ikke så hurtigt træt, og kan derved lettere overskue opgaverne eller dagen og stressen bider sig ikke så hurtigt fast!

Et ekstra tilskud af alle B-vitaminerne beroliger nerverne. De er også rigtig gode mod mild depression samt mod allergi.

Desuden er kalk og magnesium et rigtig godt middel til at falde til ro på. Hvis du ligger søvnløs meget af natten og tankerne kværner rundt på grund af stress eller uafklarede ting eller forhold, så hjælp dig selv og din krop til at falde til ro med at tage to calcium citrat kapsler samt en magnesium ½ time før du går i seng. Sov godt...☺

Samt ikke mindst d-vitaminer (solskinsvitaminet), som er gode for dit immunsystem, dine knogler og faktisk også dit humør.

## Sovetider!

Når vi nu er kommet til det med at sove og få mest ud af sin søvn, så er den aller bedste tid at sove i faktisk fra kl. 22.00-06.00. At få de to timer inden midnat er efter ayurvedisk tankegang den mest udbytterige søvn, så kroppen har de bedste betingelser for at komme sig og vågne udhvilet næste morgen.

Kl. 06.00 står du så op og tager et bad. Efter endt bad og tøjet er på sætter du dig til rette med rank ryg, siger dine positive bekræftelser og mediterer derefter 20 min. Så er klokken blevet 07.00 og du er klar til et næringsrigt morgenmåltid med en god gang økologisk müsli med frugter og nødder, lidt blåbær med økologisk fløde, et stort krus grøn the samt dine vitaminer og mineraler. Kl. ca. 7.30 er du strålende sund og klar til at gå ud af døren og møde dagen med et veloplagt smil.

☺

Ovenstående var nok et positivt og malet billede af en perfekt morgen!

Dog skal der måske ikke laves så meget om, før at natten og morgenen kan ligne det ”perfekte” bare en smule?

Det er nok også de færreste, som har mulighed for eller vælger at gå i seng allerede kl. 22.00. Og du skal gerne være faldet i søvn kl. 22.00!

Du kan også sove kl. 23.00. Stå op kl. 06.30 og derefter gå i bad, meditere og spise en sund gang morgenmad.

Der skal mange gange stor vilje til for at lave netop de vaner og tider om. Det er der, hvor andre helst ikke skal blande sig.

Dette er blot god inspiration til at forandre mindre fordelagtige vaner og mønstre om til sunde og positive vaner, som kan hjælpe dig til at leve sundt og skabe liv – dit liv...☺

## Behøver du at være bedre end andre?!

Det kan skabe megen unødigt stress hele tiden at skulle være bedre end andre.

Bedre end andre til alt eller bare enkelte ting.

Det er selvfølgelig godt at sætte sig selv mål i livet i forhold til arbejde, relationer, livsvaner m.m.

Altså sætte sig sine egne mål for sig selv i forhold til sig selv.

For hvis vi lever vores liv i konstant kapløb om at måle os med kollegaen eller ægtefællen eller veninden, så må vi på nogle områder overgive os og sige, at det er der altså andre, som er langt bedre til end jeg. Og det tør jeg godt erkende og sige...

At ville være bedre end andre, kan gøre sig gældende ved alt muligt både stort og småt, sæt selv navne på...

Områder kan være at ville være den lækreste – det er jo skønt at være lækker – bestemt.

Det kan blot let blive meget stressende, hvis du skal gøre så og så meget motion hver uge for at være bedst, eller have så og så mange ansigtsbehandlinger eller besøg hos frisøren for at være ”bedst”.

Det kan også være, at du skal være den perfekte hustru eller husbond.

Eller den perfekte elsker.

Eller den perfekte single, som når alt det de gifte nu ikke når...

Eller du skal lave det bedste og sundeste mad.

Du skal være den bedste på dit arbejde.

Eller have mindst sygedage.

Du skal være den bedste veninde.

Du skal være den bedste mor eller datter.

Eller du skal være den bedste far eller søn.

Du skal læse de sidste nye bøger.

Læse flere aviser og se TV-avis.

Du skal se de nyeste film i biografen.

Og du skal også lige nå at skrive julekort.

Og besøge din familie eller venner hver anden dag!

Jeg kunne fortsætte med at nævne ting og områder, som vi gerne vil være bedst eller perfekte til.

Måske du allerede kan mærke, hvad du haster efter at være perfekt til?

Måske det er noget af det, jeg nævnte – måske er det noget helt andet eller anderledes.

Der er ingenting i vejen med at ville og gøre alt det, jeg har skrevet i det ovenstående og arbejde med det, evt. arbejde med sine svage sider i et roligt tempo.

Det som giver stress, er hvis alle de ovenstående punkter, er områder i dit liv, hvor du allerhelst vil være den bedste.

Du skal nå det hele og gerne nå det før eller bedre, end de andre.

Og hvis det ikke lykkes, så går det ud over dig selv.

Du bliver utilfreds med dig selv over ikke at nå alle dine uskrevne mål og regler.

Du bliver stresset.

Så stresset at det går ud over din fysik og din psyke.

Du bliver små-deprimeret.

Og du skælder på alle andre!

Ja, hvis du kan nikke lidt genkendende til de reaktioner, så tænk over om du behøver at være bedre, meget bedre end alle andre...?

Du er god nok i dig selv.  
Du gør hvad du kan.  
Du er opmærksom på dig selv og andre.  
Du er smuk.  
Du er god.  
Og du er netop noget for din næste, når du er dig.

**Og du behøver måske ikke være den bedste til ALT...!!!**

## **Træk vejret**

Træk vejret – det gør jeg da også...

Stop op og træk vejret.

Prøv bare en gang i mellem at stoppe op og træk vejret.

Træk vejret dybt ned i maven.

Fornem at stressen siver ud af dig, samtidig med at du ånder ud.

Gå en tur og ha' opmærksomheden ved din vejtrækning.

Tag armene til hjælp; stræk armene op i vejret, mens du trækker vejret. Mærk at du lever – mærk livet i din krop.

Start evt. dagen med nogle dybe indåndinger og sig samtidig højt: ”at du glæder dig til dagen i dag, du beder om energi til at gøre dagens arbejde, og du beder om det bedste til dig og dine kære”.

## **Elsk ventetiden**

Hvis du nu går og drømmer om et nyt job – et job hvor du virkelig er i flow og arbejder med det, du elsker.

Hvis du nu går og drømmer om den rette kærlighed, hvor det hele føles rigtigt og sandt.

Hvis du nu går og drømmer om livet med børn og det hele.

Hvis du nu går og drømmer om rejsen til næste sommer.



Eller hvis du går og drømmer om den store lottogevinst, og den skønne bolig tæt på skov, vand, familie og venner.  
Ja, hvis du er en af de typer, som går og drømmer – for vi ved jo, at ting tager tid – så elsk ventetiden.  
Ja – elsk både i ventetiden og elsk ventetiden.  
For livet er jo også ventetid og alle drømmene. Livet er her og nu.  
Glæd dig til det, der kommer – glæd dig over det, du har og er lige nu.  
Ting skal nok ske – der skal nok ske forandringer – selvom det nogle gange går for langsomt...så elsk alligevel denne ventetid.  
Ventetid hvor du er i gang med at skabe – du er i gang med at leve – du er i gang med dit liv.  
Ventetiden er også vidunderlig – ventetiden er hvad du i dine tanker gør den til – lev i fred og ro med ventetiden – elsk ventetiden – elsk dig selv.

## Lev langsomt

Når drømmene og tankerne så er blevet manifesteret.  
Når du har fundet kærligheden.  
Når du er glad for dit job.  
Når du er flyttet.  
Når du har været ude at rejse.  
Når du har vundet.  
Når du har elsket.  
Så glæd dig over det hele – glæd dig over livet og glæd dig over dig selv.  
Nyd det hele ved at leve langsomt.  
Lev i din tid, hvor du når det, der skal nås.  
Læg uret fra dig.  
Læg mobilen fra dig – for en stund.  
Lev med vished om, at du har tid nok.  
Lev med vished om at du har nok.  
Ja, lev livet langsomt.  
Giv dig tid til at mærke, føle og smage.  
Giv dig tid til at se.  
Giv dig tid til at læse.  
Giv dig tid til at gå en tur.  
Nyd livet – langsomt.

## Skriv dit eget eventyr

Livet er det eventyr, som vi gør det til.

Du kender eventyr, du har både læst og hørt mange eventyr.

Eventyr er en del af vores kultur.

Skriv evt. nu dit eget eventyr: Et eventyr hvor du er hovedpersonen.

Du er den person, som rejser ud i verden. Du går igennem tre prøvelser.

Du møder forskellige mennesker.

Der sker den transformation i dig, som du lige nu ønsker.

Du sanser og mærker transformationen.

Du drager videre som den nye person, du nu er med de nye værdier og kvaliteter i dig, som du værdsætter så højt.

Du vender hjem til et nyt og forandret liv.

Du vender hjem til ro, fred og glæde.

Du vender hjem som din egen helt eller heltinde.

*God skrivelyst...*

## Sluttelig

Dette var bogen om 1. hjælp i at håndtere stress. Jeg håber, at den har været med til at give dig anderledes tanker og handlemuligheder i forhold til dit liv, så det ikke leves alt for stresset.

Jeg håber, at den til tider har været lidt provokerende at læse.

Jeg håber, at du kan og vil bruge noget af det med det samme, og jeg håber, at noget lige skal ”tygges” på for evt. at blive brugt senere.

Min hensigt har i al fald været at supplere til nye måder at tænke om stress på og give metoder til at finde roen i sig selv og sit liv.

Lad denne bog blive en bog, som til stadighed kan tages frem og inspirere til ro, balance og helhed.

Med ønsket om glæde og ro til dig i et fredfyldt og sundt liv – hele livet.

Mange rolige hilsner

Kit Gervang.

[www.kit-terapeut.dk](http://www.kit-terapeut.dk)

*”All of Life Comes to Me with Ease, Joy and Glory”.*

## **Stor tak til**

Min familie for altid at stå mig bi i mine mange valg og gøremål.

Mine venner og veninder for glæde, støtte og opmuntring.

Mine lærere og terapeuter for kamp og heltemod.

Mine spirituelle vejledere for støtte til at tro på mine evner og handle på dem.

Til det guddommelige for inspiration og vejledning under skrivningen.

Til min kærlige hverdag...

Tak.



## Det er nu, at livet er mit

*(Fantastisk sang og tekst fra den svenske film "Som i himlen").*

Det er nu at livet er mit  
jeg har fået en stund her på jorden  
og min længsel har ført mig hid  
det jeg savnede og det jeg fik.  
Det er dog den vej jeg har valgt  
i fortrøstning langt bag ved ordene  
som har vist mig en lille bid  
af en himmel  
jeg aldrig har nået.  
Jeg vil mærke at jeg lever  
al den tid jeg har.  
Så jeg lever  
som jeg vil.  
Jeg vil mærke  
at jeg lever  
vide helt at jeg slår til.

Jeg har aldrig glemt  
hvem jeg var  
jeg har bare  
ladet det sove.  
Måske havde jeg intet valg  
men blot viljen til at bestå.  
Jeg vil leve lykkeligt  
fordi at jeg er mig  
at ku` være stærk og fri  
Se når natten går mod dag.  
Jeg er her  
og mit liv er bare mit.  
Og den himmel  
jeg troede fandtes  
skal jeg finde et sted.  
Jeg vil mærke

jeg har levet  
mit liv.



# **1.hjælp i stress håndtering.**

**Anderledes metoder til at håndtere stress på og derved finde ro og glæde i livet.**

**Skrevet af psykoterapeut og Reiki-healer, Kit Gervang.**