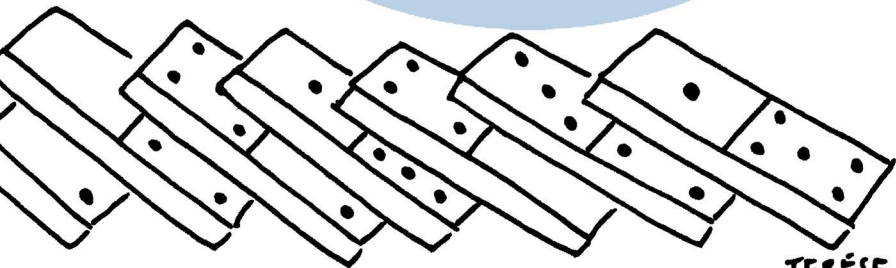
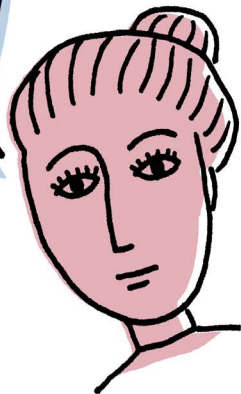


EN LITEN BOK OM
ATT HANTERA
STRESS



TERÉSE ÖSTERHOLM

EN LITEN BOK OM
ATT HANTERA
STRESS



TERÉSE ÖSTERHOLM 2020

DETTA ÄR VAD JAG HAR LÄRT MIG OM STRESS-
HANTERING. UTIFRÅN MINA EGNA UPPLEVELSER
ALLTSÅ. MEN DET MESTA GÅR ATT HITTA I BÖCKER
SOM HANDLAR OM STRESS OCH SOM ÄR SKRIVNA AV
FORSKARE OCH PSYKOLOGER. JAG ÄR SJÄLV PSYKOLOG
OCH JAG ÄR BÅDE BRA OCH DÄLIG PÅ ATT HANTERA
MIN EGEN STRESS. JAG ÄR BRA PÅ ATT FÖREBYGGA SÅ
DET INTE SKA BLI STRESSIGT FÖR MIG OCH JAG ÄR
DÄLIG PÅ ATT HANTERA MIN STRESS NÄR JAG TROTS ALLT
HAR BLIVIT ALLT FÖR STRESSAD. DET VET JAG ATT JAG
INTE ÄR ENSAM OM.

EFTERSOM EN DEL I MIN NÄRHET ÄR LÄTTSMITTADE

AV MINA KÄNSLOR, OCH EFTERSOM JAG HAR MÄRKT
ATT OM JAG BÖRJAR TAPPA KONTROLLEN ÖVER
MIG SJÄLV SÅ BLIR DET INTE BRA FÖR NÅGON, SÅ
HAR JAG BEHÖVT HITTA STRATEGIER FÖR ATT HANTERA
MIN STRESS. JAG HAR FÖRSTÅTT ATT DET HÄR
MED ATT KUNNA BEHÅLLA SITT LUGN, DET KRÄVER
ÖVNING. SOM I DAGLIGT PRAKTISERANDE. JAG
HAR OCKSÅ FÖRSTÅTT ATT JAG BEHÖVER HA EN
PLAN ATT TA TILL NÄR JAG MÄRKER ATT DET
ÄR PÅ VÄG ATT BLI FÖR MYCKET. BARA FÖR ATT
JAG LYCKADES BEHÅLLA MITT LUGN ENA DAGEN
SÅ BETYDER INTE DET ATT JAG GÖR DET NÄSTA

DAG MED. DET ÄR JU INTE SOM MED MATTE. JU MER JAG PLUGGAR JU FLER TAL KAN JAG LÖSA. FÖR MIG HANDLAR DET OM ATT SKAPA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR MIG ATT LYCKAS. I VARJE NY SITUATION.

DET HANDLAR OM ATT KÄNNA SIG SJÄLV OCH SINA SIGNALER. VILKA SOM INNEBÄR ATT MAN LIGGER PÅ PLUS OCH KAN FORTSÄTTA LITE TILL. OCH VILKA SOM BETYDER ATT MAN ÄR PÅ MINUS OCH BEHÖVER SAMLA IHOP SIG SJÄLV. RISKEN ÄR ANNAARS ATT MAN FÖRLORAR LUGNET OCH ATT DETTA SMITTAR AV SIG.

HÄR KOMMER MINA TIPS FÖR HUR DU KAN HANTERA
DIN STRESS OCH VAD DU BEHÖVER GÖRA FÖR ATT
DU SKA KUNNA BEHÅLLA LUGNET. HÄR OCH NU.

TIPS NUMMER 1

LÅTSAS ATT DU
ÄR LUGN



OH YES. JAG MENAR DET. FÖRSTA RÅDET HANDLAR ALLTJÄ OM ATT FEJKA LUGN. MED DIN KROPP, MED DIN RÖST. TONLÄGE OCH ANSIKTSUTTRYCK. ANLEDNINGEN? DU GER DIG SJÄLV TID. TID ÄR OFTA EN AVGÖRANDE KOMPONENT FÖR ATT KUNNA GÖRA KLOKA VAL. JU MER TID SOM HINNER GÅ, JU STÖRRE CHANS ATT DU FÅR FATT I DIN REFLEKTIONS FÖRMÅGA. DEN SOM KAN BERÄTTA FÖR DIG ATT DU VARKEN BEHÖVER FLY ELLER FÄKTA. UTAN ATT DET GÅR ATT LÖSA PÅ ANNAT SÄTT. OCH SEN ÄR DET JU SÅ ATT PERSONER SOM SER DIG SMITTAS AV DITT LUGN. SÅ DU HAR ALLTSÅ BARA DIG SJÄLV

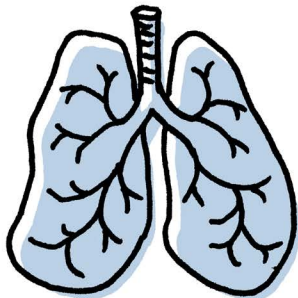
ATT HANTERA.

SJÄLVKLART KOMMER DETTA INTE ATT HÅLLA I LÄNGDEN. OCH DU PLÅGAR JU TILL SLUT DIG SJÄLV OM DU LÄTTSAS ATT ALLT ÄR BRA MEN MÅR DÅLIGT INOMBORDS. DET HANDLAR OM ATT KÖPA TID. TID BEHÖVS FÖR ATT KUNNA TA KLOKA BESLUT SOM FÅR BÅDE DIG OCH ANDRA ATT MÅ VÄL.

ÖVER TILL:

TIPS NUMMER 2

ANDAS



ANDAS LÅNGSAMT IN GENOM NÄSAN. LÅT LUFTEN Fylla din mage. KÄNN HUR MAGEN BREDDAS, HÖJS. HÅLL ANDAN. ANDAS LÅNGSAMT UT GENOM MUNNEN. LITE TILL. HUR KÄNNS DET? GÖR DET IGEN. HUR KÄNNS DET NU? MED HJÄLP AV DIN ANDNING KAN DU AKTIVERA DET PARASYMPATISKA NERVSYSTEMET. DET SOM FÅR DITT HJÄRTA ATT SAKTA NER, BLODTRYCKET ATT SJUNKA, DIN KROPP ATT SLAPPNA AV. DET VILL SÄGA EXAKT DET SOM KÄNNETECKNAR EN LUGN, ICKE-STRESSAD MÄNNISKA. OCH SOM OCKSÅ KÄNNER SIG SOM EN SÅDAN. DU KOMMER MÄRKA ATT DITT ANDE-

TAG ÄR DIN BÄSTA VÄN. DEN SOM FÅR HELA DIG
ATT SLAPPNA AV. ÄVEN DINA TANKAR.

TIPS NUMMER 3

SKAPA UTRYMME
FYSISKT OCH
MENTALT



DET HÄR HANDLAR OM TID OCH RUM. LITE METAFYSIK MED ANDRA ORD. NÄR DU ÖKAR AVSTÅNDET MELLAN DIG SJÄLV OCH ANDRA MINSKAR DELS RISKEN ATT DU SMITTAR AV DIN STRESS PÅ ANDRA OCH DELS RISKEN ATT DU SJÄLV BLIR SMITTAD AV ANDRAS KÄNSLOSTÄMNINGAR. (NÄR DU ÄR STRESSAD ÄR DU NÄMLIGEN LÄTTSMITTAD. ONÖDIGT ATT LÄGGA PÅ ANDRAS ILSKA OCH FRUSTRATION OVANPÅ JU). DU BEHÖVER SAMLA IHOP DIG SJÄLV FÖRST FÖR ALLAS SKULL.

HUR SKAPA MENTALT UTKRYMME? VAD MENAS ENS MED DET? JAG MENAR ATT SKAPA TID MELLAN

TANKARNA. ATT BÖRJA REFLEKTERA KRING VAD SOM HÄNDER. EN TANKE I TAGET.

FÖR ATT GE MIG SJÄLV ETT MENTALT UTRYMME KAN JAG BEHÖVA BÖRJA MED ATT RIKTA UPPMÄRKSAMHETEN NÅGON ANNANSTANS. DET BLIR SOM ATT FLYTTA PÅ TANKARNA SOM RUSAR RUNT SÅ DE INTE ÄR I VÄGEN MEDAN JAG FÖRSÖKER SAMLA IHOP MIG. MAN KAN TITTA PÅ FILMKLIPP, ÄTA NÅGOT, TA EN DUSCH. ÄR MAN FAST I EN SITUATION KAN MAN OBSERVERA SINA SINNEN. BESKRIV FÖR DIG SJÄLV VAD DU HÖR, SER, OM DET LUKTAR NÅGOT, SMAKAR NÅGOT, HUR KROPPEN ÄR PLACERAD. YES, MINDFULNESS.

TIPS NUMMER 4

TA REDA PÅ MER



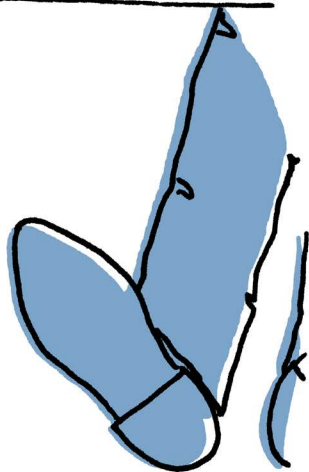
OFTA, SOM I SUPEROFTA, VISAR DET SIG ATT JAG HAR
STRESSAT UPP MIG I ONÖDAN. I EFTERHAND VISAR DET SIG
ATT OM JAG BARA HADE TAGIT REDA PÅ MER INFORMAT-
ION SÅ HADE JAG INTE REAGERAT SOM JAG GJORDE.
SÅ TIPS NUMMER 4 ÄR ATT DU STANNAR UPP OCH
BÖRJAR OBSERVERA. VAD ÄR DET SOM HÄNDER?

EGENTLIGEN. ATT DU FRÅGAR OM NÅGOT ÄR OKLART
FÖR DIG. OCH ATT DU LYSSNAR PÅ SVAREN. INTE LYSSNA
FÖR ATT KUNNA REPLIKERA. UTAN LYSSNA FÖR ATT KUNNA
STÄLLA FLER FRÅGOR. NÄR BILDEN KLARNAR BRUKAR
STRESSEN SJUNKA.

OCH SLUTLIGEN:

TIPS NUMMER 5

LÄGG NER



TVÅ SÄTT ATT SE PÅ DETTA TIPJET. BÅDA FUNKAR LIKA BRA. 1) LÄGG NER DET DU HÅLLER PÅ MED. TRYCK PÅ PAUS. GÖR NÅGOT ANNAT. SÄG: -ÄSCH, JAG SLÄPPER DETTA NU. JAG KÖR VIDARE IMORGON. DU ÄR MED PÅ VAD JAG MENAR? IBLAND FASTNAR MAN NÄR MAN ÄR STRESSAD. IBLAND ÄR ENDA LÖSNINGEN (OCH DÅ BÄSTA) ATT LÄGGA NER ALLT OCH GÖRA OM EN ANNAN DAG. DET GÅR INTE ATT FORTSÄTTA MED DET MAN HAR FRAMFÖR SIG.

SEN KAN MAN OCKSÅ 2) LÄGGA SIG NER. PÅ GOLVET. MARKEN. GRÄSET. SÄNGEN ÄR JU ETT

BRA ALTERNATIV MED. DET HAR JU MED VÅRT PARASYMPATISKA NERVSYSTEM ATT GÖRA IGEN. ATT HJÄLPA TANKEN ATT BLI LUGN GENOM ATT GÖRA KROPPEN LUGN.

DET VAR DET. FEM TIPS FÖR ATT HANTERA STRESS OCH BEHÅLLA LUGNET. HÄR OCH NU. OCH SOM SAGT. DET KRÄVER DAGLIG PRAKTISERING ATT BEHÅLLA SITT LUGN. SAMT EN PLAN ATT SÄTTA IN NÄR MAN MÄRKER ATT STRESSEN ÄR PÅ VÄG UPP.

LYCKA TILL!

