

# INSPIRERANDE MATERIAL

## Lär dig att motverka stress



## Lär dig att motverka stress

*“Stålsätt ditt Sinne. Mjuka upp ditt Hjärta. Tillfredsställ din själ.”*

– Okänd

Stress och alla former av anspänning signalerar att du inte har det du vill ha i livet just denna stund, det vill säga att du lever antingen i brist av något slag, du är inte lyhörd på dina viktiga behov, eller saknar tillit. Eller att du är helt identifierad av någon av de Primära Negativa Övertygelserna om dig själv som tex ”Jag räcker inte till”, ”Jag är kraftlös”, eller ”Jag är okapabel att...” som skapar anspänning och stress i dig.

Tänker du mycket på eller pratar om stress så kommer du med största sannolikhet uppleva mer stress.

Om du vill höja din energi, uppleva mer frid, stabilitet och glädje, samt ha bra fysisk hälsa i ditt liv så måste du sluta stressa och börja slappna av mer. Mentalt som i kroppen.

Här följer några goda råd från mig, som upplevt mycket stress tidigare men numera istället njuter mer av livet så mycket som möjligt, och mår fysiskt bättre.

# Här är 6 saker att tänka på för att motverka stress:

## 1. Börja acceptera, respektera och älska dig själv

*“Om vi inte kan älska oss själva på. Djupet, hur kan vi då älska livet och andra?”*  
– Okänd

Sluta slå knut på dig själv för att få andras bekräftelse och gillande på att du är okej. Försök frenetiskt att bli godkänd och omtyckt hos andra. Det kommer ändå aldrig att vara nog! Bestäm dig här och NU och för framöver, för att DU räcker, och blir över! Sluta kämpa för att visa dig vara värdig, och börja leva utifrån att du ÄR fantastisk, du är redan hel, älskad, kraftfull, vacker, resursstark, fri. Och med vetskap att du kan skapa de förändringar du önskar att uppleva i dig själv!

Det finns många övningar som stöttar dig till att älska dig mer.  
Hör gärna av dig så berättar jag mer.

## 2. Välj att lita på att du får hjälp, att du inte är ensam

*“The Universe has shaken you to awaken you.”* – Mastin Kipp

Du behöver inte bära allt ansvar på dina axlar. Världen går inte under om du tar ledigt en dag. Jordan slutar inte snurra om du tar en paus och tar hand om dig själv. Det finns hjälp att få. Slappna av! Ta modet och be om stöd och förstärkning av vänner, terapeuter, lärare... Bestäm dig för att göra något åt saken för att ha det lättare och roligare i ditt liv. Om du inte kan göra något, släpp det helt då! Och börja göra det du gör från en plats av tillit och acceptans inom dig, lita på att saker ha sin rätta gång. Det kommer att ordna sig. Du ska se!

## 3. Arbeta på Tilliten

Allt kommer att bli bra, bättre. Våga tro det! BESTÄM dig för att tro det!  
Våga ta steget utanför klippkanten i tillit till att fallskärmen eller vingarna din kommer att veckla ut sig. Lita på att det blir tillräckligt bra, lita på att du kommer att hinna, lita på att du har allt du behöver, och de resurser du behöver kommer att komma till dig. De rätta möjligheterna kommer att uppenbara sig för dig. Och om allt skulle gå åt pipan (och längre fram kanske du kallar händelsen för en Gåva) - lita på att du kommer att klara även det!

Släng dig ut, och våga skapa *ditt* liv!

## 4. Hitta tillbaka till din inre röst - din intuition, ditt hjärta

Lyssnar du mer på andra än på dig själv får du så många olika måttstockar att mäta dig mot att det blir omöjligt för dig att prioritera, och du kommer att dräneras på energi.

Men när du börjar lyssna på dig själv fyller du istället ditt liv med glädje och uppleva en starkare kraft, vilket ger dig mängder av energi! När du följer ditt hjärta, din sanning, din inre kompass, så kommer du att känna dig ännu mer levande och fri i livet.

Go with the flow, *YOUR* unique flow!

## 5. Se till att få dina prioriteringar rätt i livet

Ta reda på vad som är viktigt för dig, vilka dina övertygelser är om vad som är rätt och fel JUST FÖR DIG, och börja leva efter det. Att stå upp för det du tycker är viktigt för dig, för det som känns sant för dig, och sedan ha modet att gå för det ger dig ryggrad och stolthet! Börja leva ditt liv Inifrån och ut... istället för utifrån ( genom andras värderingar och åsikter, genom de borden/måsten du tagit på dig).

Stå på dig, annars gör någon annan det!

## 6. Stress uppstår när vi gör oss själva maktlösa

Därför är det viktigt att ta fullt ansvar för ditt eget liv och inte skylla på andra eller på omständigheterna för ditt lidande. Först när du tar ansvar för hur ditt liv ser ut kan du också göra något åt det! Då känner du dig mer potent, vilket det gör dig mindre stressad. Så skippa offermentaliteten, hitta tillbaka till Kraft och Frihet, släpp loss din inre livskonstnär, och börja skapa det liv som du mår bra av!

### BONUS

Var uppmärksam på dina rutiner och vanor.

Vad gör du dagligen som skapar stress för dig? HUR gör du dina uppgifter på som skapar stress för dig? Ändra på dina negativa beteendemönster (=vanor) som är inte bra för dig samt ändra på ditt förhållningssätt till saker (=dina tankar) så kommer du att förebygga mycket stress.

*Hoppas detta var inspirerande och hjälpsamt för dig!*

*Skulle Du vilja veta mer om hur du motverkar stress i ditt liv maila mig så undersöker vi frågan tillsammans.*

*Andreas Eder*

Www.edercoaching.se

 EDER COACHING