

INSPIRERANDE MATERIAL



Lär dig att effektivt hantera stress

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

Förmodligen den största orsaken till stress är att du försöker vara någonting annat än den du är.

Stress kan vara också relaterat till tid, att du måste hinna bli klar med någonting. Du upplever stress när du vill vara tidsmässigt någon annanstans än där du önskar att vara just nu.

Stress vara s k djup stress; en känsla av stress som kommer från trauman, från dina svåra upplevelser i det förflutna som blir påminna i någon situationen som du är inne i stunden.

Stress är ofta relaterat till fara.

När du är stressad så upplever du troligtvis en möjlig fara (ofta orealistisk!) och upplevelsen av fara kommer ofta från tankar (som oftast inte är realistisk alls!), och tankarna i sig skapar känslan av rädsla (stress). Och då är du invaderad av någon av de s k primära negativa mentala föreställningar som vi alla tror så starkt på, som tex ”Jag räcker inte till”, ”Jag är kraftlös”, eller ”Jag är okapabel att...”, ”Jag måste arbeta hårt för att vara godkänd och älskad”, ”Jag klarar inte av detta/det blir katastrof, garanterad!” mm. Dessa skapar djupa anspänningar 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. Hoppas de inspirerar till att skapa en härligare vardag för dig!

De 6 råden för att hantera stress:

1. Stanna Upp!

“Om vi inte kan värdera vår egna välmående, hur kan vi då förvänta oss att må bra i våra liv och känna oss långsiktigt starka, stabila och lyckliga i vardagen?”

– Okänd

Första steget, och kanske det viktigaste, du behöver göra när stressen är uppenbar, är att *stanna upp*. Detta är kanske den svåraste biten men väl värd ansträngningen! :) Stanna upp med det du gör, oavsett vad tankarna säger om en möjlig värsta slutsценarion som kan uppstå om du gör det.

Du gör detta arbete med att bemöta och förebygga stress för att du **väljer** detta!
För att du väljer att förebygga och motverka stress för att du vara lycklig och leva ditt liv i harmoni och livsglädje. För att du VILL leva ett härligt stressfritt liv.
För att du vill må bra, och ingen eller inget skall stå i vägen för det!

”The power of intention and focus creates our destiny” - William Whitecloud

Så, stanna upp och avsluta det du gör, blunda och fokusera inåt.

Börja med att namnge tankemönstret som ligger bakom. Använd förslagsvis papper och penna. *Du hittar de vanligaste tankemönstren bland mina andra häften.*

Undersök är det dina tankar säger sant? Är det verkligen sant?

Undersök så *nyfiskt & empatiskt* du bara kan, hur stark är känslan av stress på en skala 1-100? Experimentera och känn detta en stund.

Var i kroppen känner du av stressen? Vilka kroppsdelar är tydligt påverkade av stress?

När du börjar iakttä stressen så uppstår det en distans till den. Notera detta.

Du ”tittar” på den på avstånd och det känns lite mer hållbart och mindre intensivt, ja?

Hur är det att notera detta för dig?

2. Bemöta Upplevelsen av Stress med Vänlig Närvaro

“Motsatsen till ångest och depression är inte glädje. Motsatsen till ångest & depression är att känna” – Okänd

Du avgör hur lång tid och hur djupt och hur ofta du påverkas av stress.

Och därmed kan du förhindra allvarliga konsekvenser som uppstår av långvarig stress. Vi har lärt oss att mot alla medel undvika känna på det jobbiga. Och använda oss av diverse destruktiva strategier för att dölja dess närvaro. Vilket har ofta negativa långsiktiga konsekvenser. *Läs mer hur du går tillväga på nästa sida...*

Efter att du har stannat upp, utforska *nyfiken* frågorna:

”Hur upplever jag stress just nu, den här gången?”

”Hur upplever jag det i kroppen, den här gången?”

Och ta din tid och iaktta och känn de kroppsörnimmelserna som är uppenbart levande och påverkade. Du kan t o m namnge dessa högt, eller tyst för dig själv: ”Jag noterar en spänning, el en känsla av tryck eller kanske rörlig energi i bröstkorgen”

Och välj nu (detta är ett *val* som du medvetet *väljer!*) att ta fram din nyfikenhet, din *vänliga nyfikenhet* (”Mhmm, vad upplever jag i dessa områden? Mhmm...Intressant...intressant...”) och detta är *en outstanding* och *viktig* färdighet som utvecklas med tiden.

Tillåt dig själv att uppleva det du upplever, som att du upplever stress för första gången. Känn de berörda områden. Uppmärksamma de eventuella tankar som vill fånga din uppmärksamhet UTAN att gå in i dem och börja grubbla. Ibland kommer du att fångas upp av dem vilket är helt normalt, och detta kanske t o m tusen och 2 gånger på kort tid;)

Du ska bara experimentera, och uppleva.

Om stress upplevs som ÖVERVÄLDIGANDE för dig; att det är för mycket, alldeles för omtumlande, hoppa över till steg 3 här nedan för att först vara närvarande med andningen.

3. Andas

Allt kommer att bli bra, bättre. Våga tro det!

BESTÄM dig för att tro det!

Din kropp söker efter balans / stabilisering och ibland behöver den hjälp av din medvetna närvaro för att det ska kunna ske. Medveten andning är en bra metod till det.

När vi andas in aktiverar vi det sympatiska nervsystemet – den del som har att göra med kamp eller flykt, tung träning och upphetsning. När vi andas ut aktiverar vi det parasympatiska nervsystemet – den del som slappnar av och lugnar oss.

Jag lär ut effektiva andningsmetoder som kan användas till olika tillfällen.

Denna metod innebär att man andas in till antalet 7 (omkring 7 sekunder), pausar ett ögonblick, andas ut till antalet 11, pausar ett ögonblick igen & upprepar. Siffrorna spelar inte så stor roll. Det viktiga här är att utandningen är långsammare och längre än inandningen. Samt det viktiga är att du är *närvarande* med andningen, känner den i magen och bröstkorgen, känner luftens rörelse och beröring i dessa områden. Känner av pauserna (=tomheten & stillheten) mellan ut,-och inandningen.

Notera efter en kort stund hur ditt system börjar lugna ned sig...

4. Släpp Stressen

Med regelbunden övande så kommer du att notera att det krävs minimal ansträngning för att släppa stressen. Du behöver bara sitta och *nyfiket* notera och *känna*.

Nyckeln till frihet från stress och från andra utmanande känslor är konsten att iaktta och känna. Att finna tillåtelse till att stressen finns där just nu.

Det behöver inte ske någon särskild ansträngd handling för att släppa stressen, bara vara närvarande i nuet, vara närvarande med dig själv. Tillåta, iakta, vara intresserad och andas med den.

Ditt största fiende och orsaken till att du inte lyckas med att tämja stressen är att du har en dold agenda att vilja bli av med stressen (som fundamentalt är det slutgiltiga målet förstås), och då kommer du sannerligen att mötas av en starkare motstånd och kommer med stor sannolikhet att uppleva frustration, ilska eller sorg. Och du kanske får impulser att ge upp. Så öva dig på att släppa alla de önskade och efterlängtna målen att bli lugnare mm. Bara experimentera & uppleva det som är, från ena ögonblicket till en annan.

Nyckel'förhållningssätt' till att hantera konstruktivt och med minst lidande när du handskas med svåra utmanande känslor kan summeras så här: "Showing up for what shows up with loving curiosity and compassion". Och ge upplevelsen & dig själv tiden ni behöver.

Att fysträna mer intensivt, oftare, tenderar att sänka ångest och stress i allmänhet. Människor som tränar regelbundet tenderar att vara hälsosammare mentalt och mindre angelägna än stillasittande typer.

5. Utforska hjälpsamma frågor & andra verktyg

Hjälpsamma frågor stödjer dig i processen.

De rätta frågorna stöttar dig till att identifiera orsaken till stressen varifrån du får ökad medvetenhet kring orsaken och hur du kan förebygga det i framtiden.

Vi har redan nämnt några av de här ovan.

Nu när du har lugnat ned dig, stabiliserat ditt nervsystem och är i s k kontroll, så kan du avsluta processen med att undersöka frågan "Det jag ska göra näst, hur kan Jag göra det på ett sätt som känns mer stressfritt, roligt och harmoniskt?"

Du kan också undersöka frågan "vad behöver jag just nu?", "vad skulle jag kunna göra för att få detta obemötta behovet bemött?" Eller

Eller uttala meningen "Jag väljer ta ett steg mot ökad välmående. Just Nu väljer jag att..."

6. Stress är ofta konsekvensen av dåliga vanor. Medveten Närvaro är Dunderkuren!

Stress kommer ofta ur en dålig vana, som kan ändras.

Stress är ofta en inlärd sätt, en reaktion, att handskas med olika 'livsfarliga' situationer och detta sker oftast omedvetet. Ändra sättet HUR du gör dina göranden samt hur du responderar till situationer så kan du motverka stress.

Ibland kan situationen du är inne i påminna dig om en svår situation som hänt förr i tiden, en traumatisk upplevelse och då är det ingen egentlig mönster som ligger bakom. Du behöver då bara igenkänna den, få 'det lilla uppskrämda inre barnet' inom dig att veta faran är inte på riktigt och hen kan känna sig trygg igen. Glöm inte; detta är en färdighet man utvecklar.

Oavsett orsaken till det så behöver vi väcka & fördjupa kontakten till vår medvetna närvaro som kan identifiera stressen i god tid, effektivt bearbeta & frigöra den (med vänlig nyfiken närvaro), samt hitta vägar kring hur identifiera och ändra på de tanke,-och beteendemönstren som orsakar dessa & skola in nya rutiner & vanor som ger en energi, frid, glädje & kraft istället.

Hur var detta för dig?

Var det något av punkterna som berör dig extra just nu?

Hoppas detta var inspirerande och hjälpsamt för dig.

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

Vänligen

Andreas Eder

Www.edercoaching.se

