

Fri af stress: Teknikker til holdbar ro

Vigtige pointer + Øvelser fra miniworkshoppen

Vigtige ting at vide om stress

#1 Stress handler ikke kun om travlhed men ofte om utryghed, isolation, traumer, uvished og andet.

#2 Stress fremkalder vores sårbarheder og skaber mange problemer. Ro løser derfor mange problemer.

#3 Stress er lig med fastlåsthed. Vi sidder fast i tanker og følelser og forsøger at bekæmpe stress med mere stress.

#4 Der er en nøje sammenhæng mellem stress og følelser. At mærke dine følelser er at håndtere stress.

#5 At kultivere ro giver dig frihed og psykologisk fleksibilitet. At finde ro er at gå fra automatisk reaktion til bevidst respons.

Stress >> Ro

Stress er lig med fastlåsthed i krop og sind.
Vi tænker og handler automatisk.

RO handler om at kultivere ro og regulere nervesystemet, så vi kan genvinde og opbygge psykologisk frihed og fleksibilitet.

Husk

"Du sidder måske fast, men du er ikke i stykker"

At gå fra stress til ro handler om at...

Nedbringe belastning

Tilføje ydre ressourcer

Kultivere indre ressourcer

Teknik #1 (Nedbringe belastning)

Spørg dit fremtidsselv:

*Hvilken belastning kan jeg fjerne i dag,
som vil give mig ro på sigt?*

Teknik #2 (Sluk alarmen)

Meditation

Bliv hos dig selv og mød dig selv med nærvær og varme

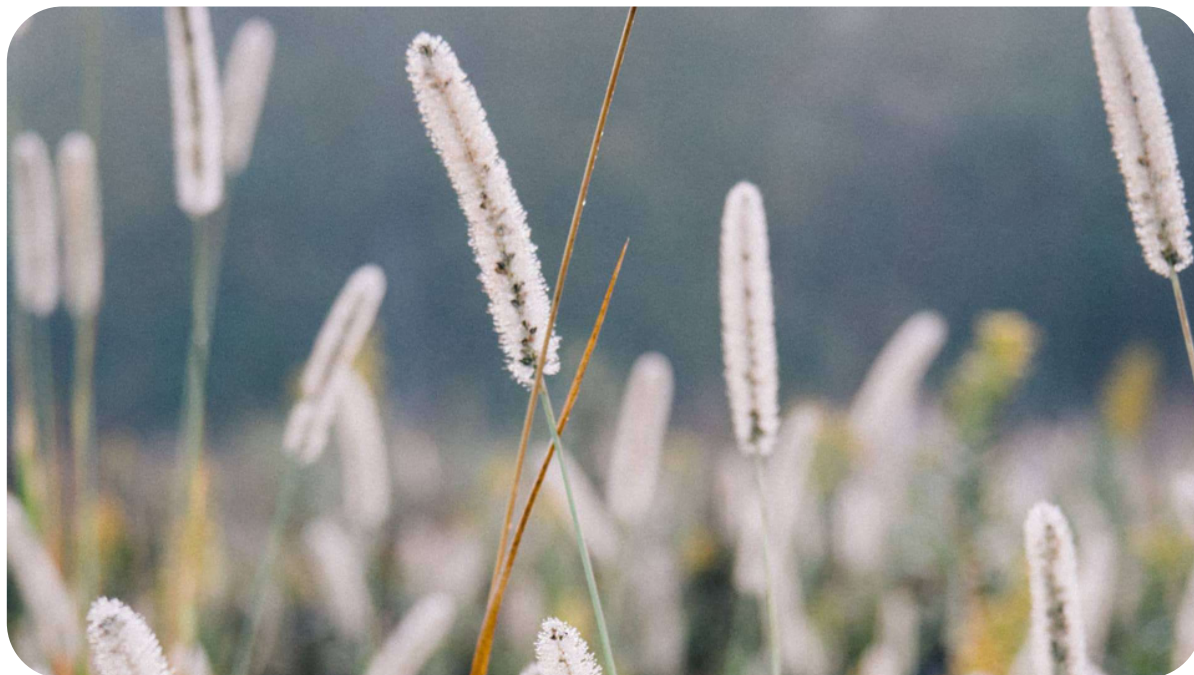
Strategi #3 (Kultiver frihed fra tanker)

Morgenmantra

Jeg er her nu

Husk, at der er tilmeldningsfrist til "RO" d. 6. marts.

Læs mere om forløbet og tilmeld dig på
[Soelvstein.dk/RO](https://soelvstein.dk/RO)



Hej, jeg hedder Birgitte Sølvstein

Jeg er autoriseret psykolog. Mit arbejde går ud på at give hjælp til selvhjælp til dig derude med stress, angst og andre svære ting via bl.a. mine onlineforløb.

Mit vigtigste budskab er, at måske sidder du fast, men du er ikke i stykker. Der findes en vej – også for dig – hen til et liv med mere ægte ro, glæde og mening.

Overvej at deltage i mit 8 ugers forløb R0, der begynder 6. marts. Der er et begrænset antal pladser - så tjek det ud. Det ville være en stor fornøjelse at have dig med.

Se mere på www.solvstein.dk/ro

PSYKOLOG
Birgitte Sølvstein

