

Fri af stress: Kultivering af holdbar ro

Vigtige pointer + Øvelser fra miniworkshoppen

Vigtige ting at vide om stress

- #1 Stress er et kollektivt problem, men stress isolerer os.
- #2 Stress skaber 1000 problemer inkl. vrede, kortsigtede strategier, sygdom og smerter. Kultivering af ro løser 1000 problemer.
- #3 Løsningen er ikke at fjerne stress, for det kan vi kun i begrænset omfang. Løsningen er også at kultivere ro.
- #4 Stresssymptomer er et tegn på belastning. Der er en god grund, når vi reagerer med stresssymptomer, og det hjælper ikke at ignorere eller forsøge at tænke alvorlig stress væk.
- #5 At hele stress handler ikke om selvdisciplin men om at kontakte din indre ro og tilføje flere ressourcer.

Stress >> Ro

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

Ro går gennem kroppen. Du kan brug kroppen til at hele følgerne efter lang tids stress.

Husk

Din dybe ro er der altid - også selvom der er tanker og følelser, der står i vejen. 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

#1 Kontakt din indre ro & visdom

Spørg din krop: *Hvad har min krop brug for nu?*

#2 Skab tryghed med indre venlighed

At mærke følelser er at håndtere stress

Acceptér og tillad dine følelser at være der. Lyt til dem og undersøg, om der skal handles på dem (ofte skal de blot mærkes).

#3 Gør dit liv og dine evner større med dine tanker

Se på en tanke, der stresser og begrænser dig

Træd et skridt tilbage fra tanken

Vælg en tanke der skaber ro

Tak fordi du deltog!