

DERFOR ...

... bør stress være din bedste veninde

Når livets udfordringer banker på din dør (som oftest uventet), så tag imod med et kærligt knus.

Når hjertet banker hurtigt, og det gør ondt i maven – måske fordi du halser efter en deadline, ungerne er syge, eller der er opstået en stor uenighed mellem dig og kæresten – så er det ekstra vigtigt, hvordan du tænker om de følelser, der farer gennem kroppen. Det er nemlig en akut stressreaktion, du gennemgår, fordi du føler utryghed. Men den er naturlig – og skal nok forsvinde igen. Især hvis du forstår, at du kan berolige dig selv med tankens kraft.

– Akut stress er et livsvilkår i forbindelse med de problemer, der opstår i familie- og arbejdsliv, så sørg for at have fokus på, at det er helt normalt. Ellers kan du stresser dig selv til endnu mere stress, og det kan gå alvorligt ud over helbredet på sigt, påpeger psykolog og underviser i *mindfulness*-baseret stressreduktion Benita Holt Rasmussen.

LYNTIP TIL AT DEAKTIVERE AKUTTE STRESS-FØLELSER:

1 Brug meditation/*mindfulness* til at komme i kontakt med den stress, der bruser gennem kroppen. Hils den velkommen, som om den var din bedste veninde. Når du er åben for "samværet", kan du også sige farvel. Og puf! Så forsvinder den ...

Øvelse: Gå med nærvær

Vær opmærksom på hvert eneste skridt, du tager i dag, og hvordan det føles. Så kommer du automatisk ud af hovedets mange bekymringer og ned i kroppen.

2 lagttag de tanker, du har, mens du føler stress. Hvis du tænker "fy, fy" om situationen, så nedgør du oplevelsen og føler dig måske forkert.

Øvelse: Fortæl en ny historie om dig selv!

Brug 30 minutter dagligt på at vende negative tanker til positive. Det lyder simpelt, men kræver træning og tålmodighed (få evt. undervisning i starten).



★
43%
Så meget kan du øge risikoen for at dø før tid, hvis du er kronisk stresset og samtidig tænker negative tanker om din stress, viser amerikansk forskning.