

Gear ned



Stresser du ubevidst din krop?

Rigtig mange mennesker går hurtigt når de skal fra et punkt til et andet på arbejdspladsen, vi står ofte op og spiser vores mad, tygger lidt hurtigt, sluger maden for der er lige noget vi skal nå.

Hele tiden fortæller vi vores krop at vi har travlt, pulsen stiger og alle kroppens alarmklokker bimler – det er ikke sikkert du hører dem, men tro mig, de bimler. Du fortæller ubevidst din krop at der er fare på færde, at den skal være årvågen og kampklar. Det er intet under, at mange mennesker går ned med stress.

Reager på kroppens signaler

Gear ned. Stress kan på sigt tage livet af dig. Lyt til din krop og sørg for at handle, hvis kroppen signalerer, at den er under pres. Det kan være signaler som lettere irritation, trykken forbrystet, søvnløshed og tristhed, glemsomhed eller manglende overblik. Du skal sige stop, før kroppen gør det for dig.

Vær til stede, der hvor du er, med god samvittighed.

Glem den dårlige samvittighed overfor familien, når du er på arbejde og drop den dårlige samvittighed mht. arbejdsopgaver, når du er sammen med familien. Tillad dig selv at skille de to verdener ad. Vær helhjertet til stede, der hvor du er. Lad familien blive hjemme, når du tager på job og lad arbejdsopgaverne blive på jobbet, når du tager hjem.

Vær effektiv

En klassisk stressfaktor er de ting, du ikke når eller føler du ikke når. Skemalæg din dag, lav to-do-liste, og arbejd dig igennem den punkt for punkt. Brug en kalender til aftaler mv. Der er intet der stresser mere end frygten for

at man har glemt et eller andet.

Mental pause

Det er vigtigt, at vi i løbet af en dag tillader os selv at tage mentale pauser, hvor vi intet foretager os andet end at lukke øjnene, trække vejret helt ned i maven og lade roen sænke sig over os. Gør det hver gang du har afsluttet en opgave og inden du begynder på noget nyt.