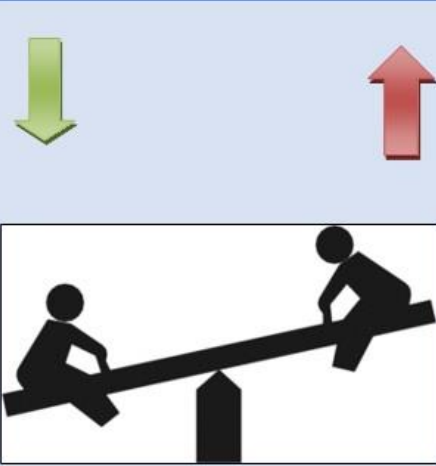


Stressor i olika former är en av de stora bovarna till dagens hälsoproblem i västvärlden. Därför är det bra att göra en rannsaking av dig själv och din livsstil angående vad som är bovarna i just ditt liv. Vi svenskar är dessutom alldeles för dåliga att be andra om hjälp...kanske behöver du öva på det? Köp ett fint block som du kallar t.ex. "Mitt MåBra-block" och gör nedan övningar i en takt som passar dig.

1. **Beskriv ditt nuvarande hälsotillstånd med egna ord –exempel:**
 - a. Sömnen
 - b. Energinivå under dygnet, när kommer toppar och dalar
 - c. Kondition
 - d. Andning dvs. bröst eller magandning, har du ofta öppen mun
 - e. Psykiskt mående/återkommande känslor – kommer det i en cykel eller är det varje dag
 - f. Fysiskt mående m.m. Hade du en infektion i närtid från det att du blev sämre som du glömt?
2. **Vilka ritualer/aktiviteter/händelser har skapat detta tillstånd. Var 100% ärlig mot dig själv och var så specifik du kan.**
3. **Har du partner eller barn – hur styr de din vardag?** Kan ni tillsammans ändra era rutiner/åtaganden så de fungerar för er alla? Mår de bra av er skapade vardag? Umgås ni med varandra eller omkring varandra? Hjälper ni varandra med vardagssysslorna?Sätt er ner och prata med varandra för att skapa en gemensam förståelse över hur det påverkar er.
TIPS: Under en utsatt tid har ni "delad vårdnad" om ev. barn t.ex. 2-3dagar var i rullande schema eller 1 hel vecka var. Då är den ena partnern fri från ALLT ansvar precis som när man har separerat. Och får då chansen att ta hand om sig själv och återhämta sig på riktigt. Om det betyder att sitta i soffan och läsa en tidning så är det då helt ok – inget tvång på att man då måste hjälpa till för att man inte "gör något".
4. **Vilka ritualer/aktiviteter behöver du personligen främst förändra för att ditt hälsotillstånd ska förbättras?**
 - a. Kan du tala med någon chef/närstående om just du på egen hand inte kan förändra en situation. Kom med olika förslag på egen lösning, inte bara "gnäll". Personen du pratar med är kanske också stressad och behöver din hjälp för att uppnå gemensam lösning. Om du eller dina kollegor hela tiden löser alla problem men vänder in och ut på er själva så märks detta sällan uppåt i leden.
 - b. Ta din vardag i en ordning som inte tillför ny stress. Be om hjälp där du behöver! Ingen tjänar på att du mår dåligt och crashar! Behöver du lära dig att säga **NEJ**?
 - c. Kan du skriva kort prioriteringslista inför varje dag hemma respektive på arbetet/skolan så du får en överblick över vad som egentligen är viktigt och ungefär hur mycket tid det bör ta. Back to Basic med vad som faktiskt är viktigt för dig!
5. **Vilka ritualer/aktiviteter behöver du tillföra/förändra för att ditt hälsotillstånd ska förbättras?**
 - a. Kost?
 - b. Sömn?
 - c. Motion?
 - d. Socialt? Hobby?
 - e. Utveckling mentalt/kunskapsmässigt?
6. **Skriv ner dina känslor/tankar/trauman på ett papper. Lever gamla känslor kvar som du kanske inte har bearbetat ännu. Skriv en enkel känslodagbok i några veckor för att hitta dina tankemönster.**
 - a. Kanske behöver du gå till en terapeut några tillfällen för att få hjälp att sätta ord på känslor och komma i nya tankebanor. Eller utöva Mindful Tapping för att lösa upp inre låsningar.
 - b. Skriv gärna upp positiva och negativ känslor du känner under dagen och vad som fick dig att känna dem, speciellt de som återkommer regelbundet. Negativa tankemönster stör vår hälsa mer än vi tror.
7. **Trivs du i ditt hem eller behöver du organisera det eller rensa ut?** Be gärna någon närstående om hjälp och gör en realistisk plan. Om ditt hem är en stress behöver du skapa en lugn och trygg plats.

Parasympatiska nervsystemet (vila, reparation, matsmältning)	- Balans -	Sympatiska nervsystemet (Stress, strid och flykt)
<ul style="list-style-type: none"> • Bibehåller inre balans • Stimulerar matsmältning <ul style="list-style-type: none"> ○ Saliv ○ Magsyra ○ Enzymer ○ Tarmrörelser ○ Näringsupptag ○ Galla • Återhämtning och reparation av kroppen • Bättre sömn 		<ul style="list-style-type: none"> • Höjd puls • Höjt blodtryck • Svettningar • Bromsad matsmältning • Minskad magsyra • Mindre tarmrörelser • Svagare immunförsvar (kronisk stress) • Störd sömn • Stimulerar adrenalin och kortisol

Tips för att hjälpa kroppen må bättre och kunna återhämta sig och återfå balans i kroppen

1. Gå och lägg dig ungefär samma tid och gå upp samma tid varje dag.
2. Ta en paus och gå ute i naturen så ofta du kan t.ex. en promenad på 20-30 minuter. Ta djupa andetag ner i magen för att syresätta kroppen ordentligt.
3. Ta tid för dig själv varje dag 20-30 minuter där du bara är. Ta ett bad, promenera ute eller meditera/yoga. Hjälpt kroppen och knoppen att vila inför kvällen. Tv-tittande/läsa är inte att vila.
4. Testa floating om du har möjlighet. Vila i tystnad.
5. Träna på att säga NEJ till aktiviteter som inte behöver göras omedelbart eller som påverkar dig negativt.
6. Ha med dig ett hälsosamt mellanmål så du inte tvingas äta något med hög sockerhalt om du blir hungrig eller stressad. Kan vara nötter, frukt, oliver, avokado eller skivade grönsaker i en påse.
7. Gör saker du tycker är roliga på din fritid, stäng av tvn för den suger ut din energi.
8. Ställ frågan vad är nyttan med det här? Vad kan jag lära mig av detta? ...när stressfulla situationer uppstår. Prioritera.
9. Unna dig massage då det förbättrar blodcirkulationen och utrensningen av slaggprodukter som samlas. Prioritera lymfmassage.
10. Se en rolig film/teater etc. som får dig att skratta.
11. Le för dig själv i några sekunder flera gånger om dagen. Titta tex. på söta/roliga youtube-klipp.
12. Att träna hårt och mycket är också en stress för kroppen då kortisol börjar bildas efter 30min av hårdare ansträngning. Ta det lugnare och testa även en stärkande träningsform som lätt styrketräning, yoga eller Qi Gong som komplement.
13. Släck ner inför när du ska sova. Tv, mobil, dator och lampor triggas hjärnan på fel sätt. Stäng av ALLT Wifi och sätt din mobil på flight mode!

Lycka till på din väg mot ett bättre mående, det är dock bara du själv som kan ta det första steget 😊