



Övningar från pod tillsammans med Rakt in i väggen, 18/9 2024

Tema:

Så skapar du en lugnare och
mer stressfri höst

Poddlärare: Malin Gunnäng



Så fint att du också valt att lyssna på podavsnittet där jag hade förmånen att gästa Rakt in i Väggen som poddlärare på temat hur du kan **skapa en lugnare och mer stressfri höst**.

Jag var själv helt övertygad om att "gå in i väggen" var sånt som hände andra, men inte mig. MEN så fel jag hade. Och jag vet att om jag hade haft bara en bråkdel av de insikter och verktyg som jag har i dag så hade jag inte behövt gå in i väggen och därför är min drivkraft idag att hjälpa andra att bromsa i tid, komma tillbaka från utmattning på ett hållbart sätt eller helt enkelt skapa en lugnare vardag.

Jag har på följande sidor, som utlovat, **samlat ihop en del av de övningar** som vi gick igenom i avsnittet så att du kan titta på dem i lugn och ro.

Gillar du dessa övningar och vill ha mer tips, övningar och vägledning i vardagen?

Gör som över tusen andra redan gjort och köp min **digitala kurs BACK TO LIFE**.

En kurs där du har tillgång till materialet i obegränsad tid, gör i ditt tempo, med min vägledning. Har du **friskvårdsbidrag**? Passa på att nyttja detta.

Även möjligt att **delbetala**

Koden: RAKTINIVAGGEN ger dig 10% rabatt (läs mer på malingunnang.com/stresskurs)

För att läsa mer om kursen, nyttja dina 10% rabatt eller komma i kontakt med mig:

hemsida: malingunnang.com

Info sida om kursen: malingunnang.com/stresskurs

Instagram: [@malin_gunnang_stresscoach](https://www.instagram.com/malin_gunnang_stresscoach)



ÖVNING

Skapa överblick - minska stressen

**En hjärna på högvarv är som ett ostädad rum -
det är svårt att hitta saker, sortera och få någon struktur och lugn.**

När vi skjuter upp saker, multitaskar, blir avbruten hela tiden och har en känsla av att vara jagad av "borden och måsten", ja då går hjärnan på högvarv och du behöver hjälpa till för att avlasta den och lugna systemet.

Att skriva ner saker är ett grymt verktyg för alla typer av oro, stress och ångest för vi avlastar hjärnan, **skapar en överblick och handlingskraft**

Häng med här på några enkla steg som gör stor skillnad.

1) Stanna upp!

Ja, även om det tar emot, ge dig själv 10 minuter.

Dessa 10 minuter kommer i sin tur sänka din stress avsevärt!

2) Skriv ner en lista med allt som stressar dig

Skriv ner ALLT högt som lågt utan någon speciell ordning. (Ibland släpper delar bara av att få bort det från huvudet, det "städar" hjärnan helt enkelt)

3) Sortera listan

Gå nu tillbaka till listan ovan och sortera den i följande 3 kategorier

Saker du **INTE** kan påverka: **dessa punkter skriver du en 1:a före**

Saker du **DELVIS** kan påverka: **dessa punkter skriver du en 2:a före**

Saker du **HELT** kan påverka: **dessa punkter skriver du en 3:a före**

4) Släpp taget...

...om det du inte kan påverka. Ja, det är lättare sagt än gjort, jag vet!

(och det finns andra övningar för att lära sig släppa kontrollen, men det är en helt annan övning) så NU fokus på det du KAN påverka här och nu!

5) Skriv ner konkreta actions på minst 3 av de saker som DU faktiskt kan påverka, dvs välj från de punkter där du skrivit en 2:a eller 3:a i listan ovan.

En sådan sak kan t.ex vara:

Be om hjälp eller säga nej, ta ett jobbigt samtal, avboka en aktivitet osv.

Dags att fylla på med din lista:

Bestäm en action du kan ta redan idag:

Avslutningsvis:

När vi får ner saker i skrift så skapar vi utrymme i hjärnan och minskar känslan att allt är "övermäktigt".

Vi skapar handlingskraft och fokus (istället för passivitet och handlingsförlamning) och en känsla av kontroll och överblick på situationen som ger ett efterlängtat lugn i kroppen



Oro & Katastroftankar



Hantera negativa tankar och oro

Vi pratade mycket i podden om vilken enorm energitjuv som våra egna negativa tankar och oro innebär. Första steget mot förändring och bryta vanor är att bli MEDVETEN om vad du tänker och därefter börja VÄLJA vilka tankar du ger fokus.

Här kommer två olika sätt som du kan testa för att se vilket som passar bäst för dig för att hantera de negativa tankepiralerna. Som vi pratade om så handlar det INTE om att bli av med våra negativa tankar, utan hur vi kan lära oss att skifta fokus till det som är mer gynnsamt för vårt mående.



ÖVNING

"Oavsett om jag oroar mig eller inte"

Säg det till dig själv 10 gånger, skriv ner det om du behöver och säg det högt för dig själv så kommer du märka att det faktiskt är helt sant. Det enda oron gör är att förminska ditt liv, men det förändrar INGET! Jag har ofta gjort denna övningen med mina klienter och de blir ofta förvånade över vilken kraft denna övning har, bara vi ger det lite tid.

Så nästa gång en tanke dyker upp som du inte vill ge ditt fokus, testa att säga eller skriva denna mening till dig själv: "Oavsett om jag oroar mig eller inte kommer resultatet bli detsamma". Du kommer att inse efter några gånger att det verkligen kan bryta spiralen istället för att fortsätta mata tanken med mer oro och "tänk om".



ÖVNING

"Hjälper denna tanke mig?"

Ja, detta är en annan fråga som du kan testa att ställa dig när en tanke dyker upp som du inte vill ge ditt fokus och kanske en tanke som du märker att du ofta fastnar i.

Om svaret på frågan är NEJ:

Acceptera tanken, utan att döma och värdera. (dvs tänk **INTE** tankar som "åååh, va dum jag är som tänker detta igen" eller "varför kommer den tanken just nu, så vill jag inte tänka" eller "hur kan jag trycka bort den här tanken) utan bara bli medveten om tanken och släpp den sen och se framför dig att den passerar vidare likt ett moln på himlen.



Att hitta pauser i en fullspäckad vardag



ÖVNING

Hitta mellanrum i vardagen

“ Jag har inte tid att pausa

Ja så är känslan när vi är mitt i den där stressen och vi kan nästan bli irriterad när någon säger att vi ska pausa. Nästa övning är därför en ytterligare favorit som du kan använda precis var, när och hur som helst. Den är såklart lite härligare att göra ute på en lugn promenad i skogen eller havet om den möjligheten ges, MEN den är minst lika effektiv att göra på bussen på vägen till jobbet, i sängen när du ska sova, i kön i mataffären eller om du inte hittar någon annan paus, inne på toaletten för att lugna hjärnan. Att en kort stund ge fokus till din kropp och dina sinnen istället för att vara uppe i huvudet. Jag brukar beskriva det som en ctrl+alt+delete för hjärnan, guld värt för att bromsa stresspiralen och går som sagt att göra precis när som helst. Jag brukar beskriva det som en ctrl+alt+delete för hjärnan, guld värt för att bromsa stresspiralen och går som sagt att göra precis när som helst.



ÖVNING

Stanna upp - 1 minut räcker

Jag gillar att göra saker enkelt! För övningar som är enkla blir också av och det som blir av är det som gör skillnad. Det enda du behöver är din syn, hörsel och känsel för att stanna upp.

Genom att ett antal gånger under dagen stanna upp på detta sätt så lugnar du hjärnan, frigör kapacitet, blir lugnare och får enklare att fokusera och koncentrera dig.

1) Välj ett tillfälle idag där du stannar upp och blir uppmärksam på det du har runtomkring dig

2) Börja med att ta ett andetag för att komma ner i varv

3) Testa alla 3 sinnen (titta, lyssna, känn) eller välj 1 av nedan och testa det som funkar bäst för dig!

TITTA - notera 3 saker i din omgivning, titta aktivt och nyfiket.

Notera föremål och dess färger, nyanser, material och former. Är det ett föremål som är stilla, rör sig, skiftar i färg, flyger? Ta in alla delar du kan.

LYSSNA - notera 3 saker i din omgivning, lyssna aktivt, är du uppe i varv kan det i början vara svårt att hitta ljud i början, men efter en stund "poppar det upp" fler och fler (blir enklare om man blundar eftersom man då stänger ett sinne och ger mer fokus till hörseln). Lyssna efter fåglar, bilar, prat, skratt, en fläkt som surrar, ett flygplan, vinden osv.

KÄNN - notera 3 saker du kan känna på/mot din kropp

Kan t.ex vara solens strålar eller vinden mot din hud, fötternas tryck mot marken, benens tyngd mot stolen, tröjan mot huden osv.

Skriv ner dina upplevelser av "Titta, lyssna, känn"

Hur upplevde du övningen? Vad var lätt? Svårt? Något sinne som gör att du får lättare att landa i nuet? Hur kan du använda denna i vardagen?



Lycka till med övningarna och var rädd om dig!

Snyggt jobbat att du gått igenom alla övningar, jag hoppas att du kommer att ha stor glädje och nytta av dem, de har verkligen förändrat livet både för mig själv och för otroligt många av de klienter jag har förmånen att möta både i coaching och kurser.

Gillar du dessa övningar och vill ha mer tips, övningar och vägledning i vardagen?

Gör som över tusen andra redan gjort och köp min **digitala kurs BACK TO LIFE**.

En kurs där du har tillgång till materialet i obegränsad tid, gör i ditt tempo, med min vägledning. **Har du friskvårdsbidrag?** Passa på att nyttja detta.

Även möjligt att **delbetala**

Koden: RAKTINIVAGGEN ger dig 10% rabatt (läs mer på malingunnang.com/stresskurs)

För att läsa mer om kursen, nyttja dina 10% rabatt eller komma i kontakt med mig:

hemsida: malingunnang.com

Infosida om kursen: malingunnang.com/stresskurs

Instagram: [@malin_gunnang_stresscoach](https://www.instagram.com/malin_gunnang_stresscoach)

Var rädd om dig!

Med värme, Malin