

Dear stress, lets break up!

Stress är ett oönskat känsloläge där vi inte har tillgång till hela sig själv eller sina sinnen. Det finns olika lägen eller grader av stress men det finns ett önskat läge dit vi alla borde sträva mot – ett läge där vi känner oss lugna och där vi kan känna efter vad som är rätt för oss, det finns egentligen inget tvivel i detta läge om vad som är bäst för oss. Vi känner direkt vad vi ska välja när vi får olika val när vi är i rätt läge, där det känns behagligt och lugnt, det finns inga hot från omvärlden som kan påverka oss. Vi kan därmed fatta beslut som är bra, som är klokare för oss än om vi fattar dem när vi har ett stresspåslag.

Vid stress är kopplingen till känslan låst, vi agerar bara mellan tanke och handling och då blir inte resultaten så bra. Om vi känner till hur vi reagerar/agerar under stress får vi också en större förståelse för vad som händer

när vi eller andra har försatt sig i ett stressläge.

Stress kan orsaka många olika obalanser i kroppen som kan få oanade konsekvenser som tex rädsla och ångest. Kan vi se till att vi vilar medan vi är vakna så skapar vi förutsättningar för en bättre vardag. En avslappnad närvaro och om vi kan ge den vakna vilan lite uppmärksamhet och lite större utrymme ökar vi på vår livskvalitet avsevärt. Det hjälper oss tex att fatta rätt beslut, att få tillgång till hela oss och det motverkar stressen.

Det finns lite olika vägar att gå till den vilan som vi så väl behöver, den vilan jag pratar om här sker mellan två aktiviteter tex men ofta kan det vara så för oss i vår stressiga vardag att det inte räcker med den stunden utan vi måste också se till att skapa lite extra tid för det.

För att reflektera över sina egna spänningar och komma nära stillheten kan

vara att stanna upp en stund mellan varven och säga till sig själv; "jag är avslappnad, samlad och närvarande."

Det är viktigt att komma i balans, ibland kan det räcka med att stanna upp och dra ett par tre djupa andetag – jag har observerat att när man är väldigt stressad så tar man sig inte den tiden av det enkla skälet att det går så snabbt att man inte ens reflekterar över att man är stressad så därför kan det vara viktigt att stoppa in en "kil" i sin vardag där man kanske bestämmer sig för att stanna upp varje hel timme för att bara andas lite extra djupt och känna efter hur man mår, att tillåta sig en kort liten stund av stillhet. Det är viktigt att vi är uppmärksammade på hur det känns i kroppen och har man dessutom levt länge under stress så kan det vara så att man måste sätta klockan varje hel timme för att påminna sig om att det är dags att bara se till att känna närvaro.

Övning: Ta reda på dina egna/egna triggers och titta på vad är det som

stressar dig? Vilka situationer och vad händer med dig då?

