



## 4 UGERS STRESS

# "DETOX"

En guide til et liv  
med mindre stress og  
angst

# 4 UGERS STRESS "DETOX"

En guide til et liv  
med mindre stress og angst

Forfatter:

Cand.psyk. Rikke Højberg Jeppesen

[www.rikkehøjberg.dk](http://www.rikkehøjberg.dk)

[rikkehøjberg@outlook.dk](mailto:rikkehøjberg@outlook.dk)

Tlf.: 60 46 90 44

Copyright ©2019 Rikke Højberg Jeppesen

Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne bog må gengives i nogen form uden skriftlig tilladelse fra forfatteren.

# INDHOLD

• Indledning	1
• Hvordan nedbringer man sit stressniveau?	2
• Stress og det autonome nervesystem	2
• Motivation og tankefælder	3
• Program for de næste 4 ugers stress detox	4
• Uge 1: Kost og bevægelse	5
• Uge 2: Afslapning og afspænding	6
• 3 åndedrætsøvelser	8
• Uge 3: Søvn og søvnkvalitet	11
• Søvnhygiejne: De 10 råd til bedre søvn	13
• Uge 4: Medfølelse med dig selv	14
• Opsummering af de 4 ugers stress detox udfordringer	16
• Afsluttende bemærkninger	17

# INDLEDNING

Denne **4 ugers stress "detox"** er en selvhjælps guide og er skrevet med det formål, at hjælpe dig til at forebygge stress eller bremse stress i dens udvikling.

Den henvender sig til dig, som igennem noget tid har følt dig stresset og ønsker inspiration til, hvordan du kan nedbringe dit stressniveau.

Vi hører om detox i forskellige sammenhænge. Oftest har det at gøre med en juice kur, som renses de indre organer for skadelige stoffer. **At detoxe er at afgifte.**

## **Vedvarende stress er skadeligt for dit helbred.**

Alt for ofte overhører vi stresssignaler, da vi bare lige skal hen over den her pukkel, for så bliver tingene bedre og vi får mere tid. Men hvis ikke du gør en aktiv indsats for at afstresse eller nedbringe dit stressniveau, så er du i risiko for at udvikle alvorlig stress.

Det er svært at forudse, hvornår “tråden knækker”, hvis ikke du bremser op. Men det sker på et tidspunkt, og så er det sværere at komme på fode igen. Derfor er det godt at tage stress i opløbet. På denne måde **forebygger** du, at “tråden knækker”.

Til dig hvor det desværre er sket, så kan denne stress detox give dig et boost til at komme på fode igen. Hvis du er alvorlig ramt skal du være opmærksom på, at du måske har brug for yderligere hjælp og støtte for at komme på benene igen.

## **Forberedelse til de 4 ugers stress "detox"**

Inden vi går til de 4 ugers stress detox så vil jeg anbefale dig, at læse følgende artikel om stress. Du får her viden om, hvad stress er, hvilke stresssymptomer, du skal være opmærksom på og hvornår stress er farlig.

Du skal bare trykke på den lilla tekst, hvis du læser med fra en computer, tablet eller mobil.

Ellers kan du besøge min blog, hvor du under kategorien **Stress**, kan læse indlægget: **Hvad er stress?**

## Hvad er stress?

### Hvordan nedbringer man sit stressniveau?

Der er mange veje til at nedbringe stress. Jeg har tidligere skrevet om mine anbefalinger til basal egenomsorg, som har fokus på at nedbringe stress.

**Mine anbefalinger** består i dagligdags ændringer og skærpet fokus på din sundhed. Med disse ændringer i hverdagen får du øget og målrettet fokus på nedbringelse af dit stressniveau. Disse strategier går vi i dybden med lige om lidt, når vi tager hul på den første uges "detox".

### Stress og det autonome nervesystem

Hvordan nedbringes stressniveauet så, spørger du mon? Den korte udgave er, at det sker igennem en regulering af dit nervesystem.

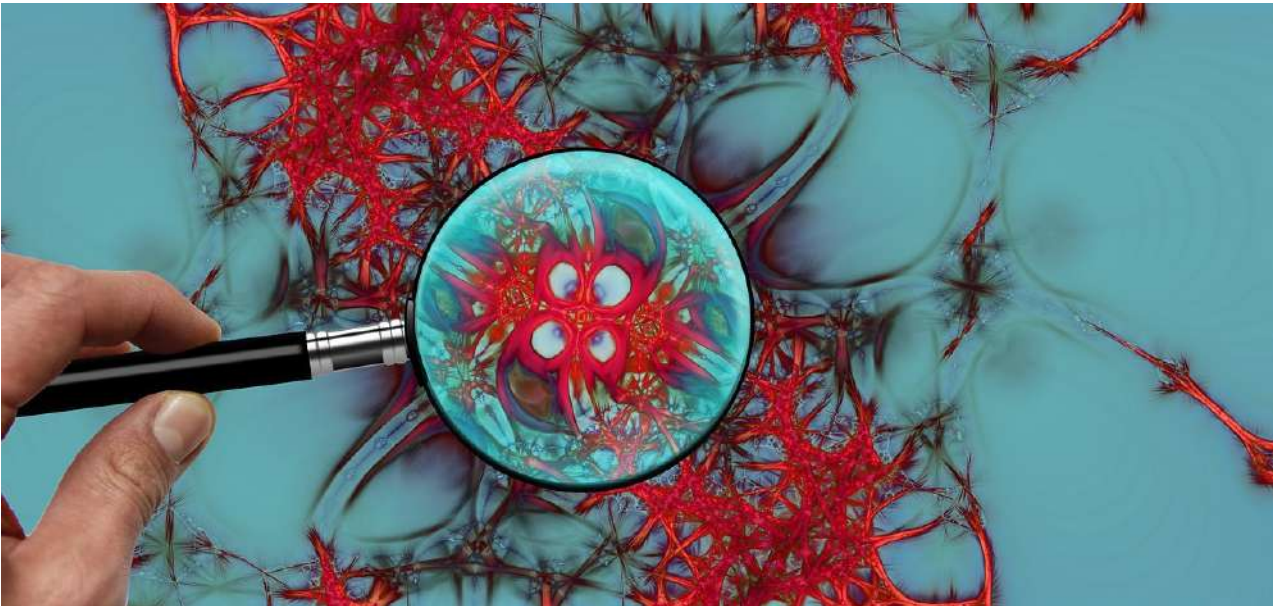
Stress er en tilstand man befinder sig i, når ens krop og psyke belastes mere end normalt. Dette sker når vores egne og andres krav og forventninger til os overstiger vores ressourcer.

**Det autonome nervesystemet består af et sympatisk og parasympatisk system.** Når du er stresset, så er det **sympatiske** nervesystem ofte overbelastet. Vi skal derfor nu se på ændringer i dagligdagen, som kan kickstarte dit **parasympatiske** nervesystem.

Når stressniveauet skal **nedbringes**, så sigter jeg derfor altid imod at aktivere det sympatiske nervesystem **så lidt** som muligt. Jeg vil derimod se på aktiviteter og ændringer i hverdagen, som **aktiverer** dit parasympatiske nervesystem.

Hensigten med dette er at skabe en bedre balance i dit nervesystem. Dermed vil du også opleve dig mindre stresset og blive bedre rustet til at klare dagligdagens udfordringer.

Dette skifte fra et **overaktiveret sympatisk nervesystem til et nervesystem i balance** kræver, at du prioritere aktiviteter, som stimulerer det parasympatiske nervesystem. Det er dét, jeg vil hjælpe dig med.



## Motivation og "tankefælder"

Lad os lige tage en kort snak om motivation, inden vi kaster os ud på dybere vand. Jeg kalder de kommende 4 uger for en stress "detox", men det er lige så meget en 4-ugers **udfordring**. Det er det, fordi du sikkert vil have en masse tanker, som popper op, når du læser dette og som vil stå i vejen for, at du overhovedet overvejer at prøve denne 4-ugers udfordring.

Du kan have mange gode grunde til, hvorfor dette ikke er for dig og det er også ok.

Men hvis du kan mærke, at det vil være det rette for dig og så ikke kommer i gang, så har det **valg, som du træffer**, en negativ betydning for dig.

Du kan her være faldet i en tankefælde. En **tankefælde** er når vi overbeviser os selv om **ikke** at handle på noget, som vil være godt for os eller holder os tilbage.

**F.eks. lyder dine tanker måske sådan her:** “Det vil ikke virke, det har jeg hørt før, jeg har ikke tid, jeg venter til sommerferien” osv.

Disse tanker er menneskelige at få, men jeg håber ikke, at de står i vejen for, at du tager dig selv alvorligt og nedbringer dit stress-niveau, hvis du er i en situation, hvor det er nødvendigt. I så fald er det en **tankefælde**. Du kan i stedet prøve at tale til dig selv sådan her: "Det er kun fire uger af mit liv, det skader ikke at prøve, jeg tager ingen chance med mit helbred og gør det nu".

Jeg har flere års **faglig og personlig erfaring** med, at disse ændringer i dagligdagen vil hjælpe dig, så jeg håber, at du vil tage denne udfordring til dig.

Det er kun 4 uger ud af et helt liv. Jeg lover dig, at du ikke vil få det værre af det. Det vil ikke være spild af din tid! **Som minimum** vil du få mere ro på det parasympatiske nervesystem, hvilket er vigtigt, når du er stresset.

## **Programmet for de næste 4 ugers stress detox**

I de næste 4 uger stress detox ser planen ud som følgende:

**Uge 1: Fokus på kost og motion**

**Uge 2: Fokus på afslapning / afspænding**

**Uge3: Fokus på medfølelse med dig selv (self compassion)**

**Uge4: Fokus på søvnkvalitet**



# UGE 1

## KOST OG BEVÆGELSE

**Udfordringen i uge 1 er et øget fokus på at nedbringe stimulanser, spise flere fibre og bevæge dig.**

Jeg tror fuld og fast på, at du lige nu **ikke har brug** for at blive ekstra (og kunstig) speedet – tro mig!

Du har måske brugt **kaffe, sodavand eller energidrink** til at komme igennem dagen på, da du ikke har sovet godt. **Alkohol** bruger nogen til at afspænde for at kunne sove, selv om det ofte gør søvnen overfladisk.

Det bliver desværre bare til en ond spiral. For disse stimulanser er medvirkende til, at der ikke kommer ro på din krop og hjerne. De vedligeholder et allerede højt stressniveau!

I denne uge **udfordre jeg dig** til at detoxe ved at lægge al alkohol, koffein og sukker på hylden og mærk hvilken forskel det gør for dig.

Hvis muligt så må du gerne **spise flere grøntsager og grove fibre**. De er med til at stabilisere blodsukkeret.

**Motion og bevægelse** er med til at frigiver **endorfiner**, som føltes godt. Motion kan være mange ting; f.eks. en gåtur i skoven, en tur i fitnesscenter, yoga, havearbejde eller sex. I denne uge udfordre jeg dig også til, dagligt, at få **20-30 minutters motion / bevægelse**





# UGE 2

## AFSLAPNING OG AFSPÆNDING

### Velkommen til 2. uge af denne 4 ugers stress detox / udfordring.

Hvordan har du det? Jeg håber, at du er kommet godt igennem 1. uge og at du har mod på at fortsætte. Nu hvor du har reduceret koffein og andre stimulanser samt har fået nogle endorfiner gennem bevægelse, så er vejen banet for **afslapning og afspænding**.

### Uge 2: Fokus på afslapning /afspænding

Udfordringen i uge 2 er et øget fokus på afslapning og afspænding. Stress betyder, at kroppen og hjernen er overstimuleret.

En del af dét at detoxe dit nervesystem er at give dig selv lov til at slappe af og koble fra. **Det er et vigtigt element i, at du får det bedre.**

At koble af er sikkert en udfordring, da du har kørt i et for højt gear igennem længere tid. Du er måske rastløs og det er svært at skulle **“lave ingenting”**.

Det kan også være, at du sover meget og tænker, at du da umuligt kan blive mere afslappet. **Men er du også det? afslappet?** Eller kører tankerne, mens kroppen er flad for energi?

Der er mange måder, du kan slappe af på / afspænde, **som aktiverer dit parasympatiske nervesystem**, der som nævnt er vigtig for at nedbringe dit stressniveau. Det er op til dig at finde det helt rigtige, men jeg har et **par forslag**.

Mine forslag er lavpraktiske og koster ikke meget andet end tid og beslutsomhed.

Det ene forslag er nogle **mindfulnessøvelser**. Det andet forslag er **åndedrætsøvelser**. Lad os dykke lidt ned i dybden med det.

## Mindfulness

Mindfulness er blevet tiltagende populær igennem årene og det er ikke uden grund. Forskning peger på, at mindfulness i **alle dens afskygninger** er vigtig i forhold til at øge ens selvbevidsthed.

Hermed bliver vi bedre i stand til at mærke, hvordan vi har det, når vi har nået vores grænse for, hvad vi kan yde, eller hvad vi kan være med til. Vi lægger mere mærke til andre og verden omkring os. Vi er tilstede i nuet og ikke i fremtiden eller fortiden.

### **Denne opmærksomhed i nuet er desuden med til at nedbringe angst!**

To øvelser fra mindfulness som jeg selv har brugt meget i perioder, hvor jeg har været stresset er **Bodyscan og Mindfull yoga**. Der er mange online versioner at finde. Jeg har brugt Bodyscan og Mindfulness yoga fra Jon Kabat-Zinn, hvor jeg har downloaded app'en JKZ series 1.

Hvis jeg skal være ærlig, så syntes jeg, at de kan være ret anstrengende, når jeg tager øvelsernes længde på 45 minutter i betragtning. Men jeg har også bemærket, at det har været godt i forhold til at komme ned i gear. At give mig selv **“lov”** til at dedikere 45 minutter til denne praksis er vigtig for mig.

- Gennem de sidste mange år har jeg også anbefalet mindfulness til klienter og har fået gode tilbagemeldinger.

Mindfulness i en eller anden afskygning er min udfordring til dig i denne uge. Hvis du er helt ny til mindfulness, så vil jeg anbefale dig **Bodyscan**. Hvis du har meget kropslig uro, så vil jeg anbefale dig **Mindfull yoga**, da du her er i bevægelse.



### 3 simple åndedrætsøvelser til beroligelse af nervesystemet

Jeg vil i aller højeste grad også anbefale dig at praktisere bare **én af følgende åndedrætsøvelser**. Dette da en øget opmærksomhed på åndedrættet og praktisering af åndedrætsøvelser er én aktiv måde, hvorpå du selv kan nedbringe stress og angst.

**Angst er et meget almindeligt symptom på stress.** Du kan opleve dette ved, at du bliver stakåndet, hvor vejrtrækningen er overfladisk og hvor udåndingen ofte er kortere end indåndingen. Dette øger hjerterytmen og hermed pulsen. Des mere angst du bliver, jo kortere er udåndingen, indtil du evt. hyperventilerer.

**Hyperventilation** gør, at du får for meget ilt ind i kroppen i forhold til, hvad du udskiller. Dermed kommer der ubalance i blodet (det er ufarligt) og du kan opleve at blive svimmel og utilpas.

Denne ubalance i blodet reguleres automatisk, når du ikke hyperventilerer mere. Du kan selv regulere åndedrættet ved at fokusere på at gøre ind- og udåndingen lige lange og gerne udåndingen længere end indåndingen.

Denne handling aktiverer det **parasympatiske nervesystem**, som kan berolige dig enten ved optræk til angst, når du angst eller efter du har oplevet angst. Dette bl.a. ved at sænke pulsen og hjerterytmen.

**De åndedræts teknikker som jeg beskriver her er simple og behagelige.**

Åndedrætsøvelserne kan gøres hvor som helst til hver en tid. Forskning har vist, at noget så simpelt som at være opmærksom på fornemmelsen af dit åndedræt, kan reducere stress og angst og få dig til at føle dig bedre tilpas.

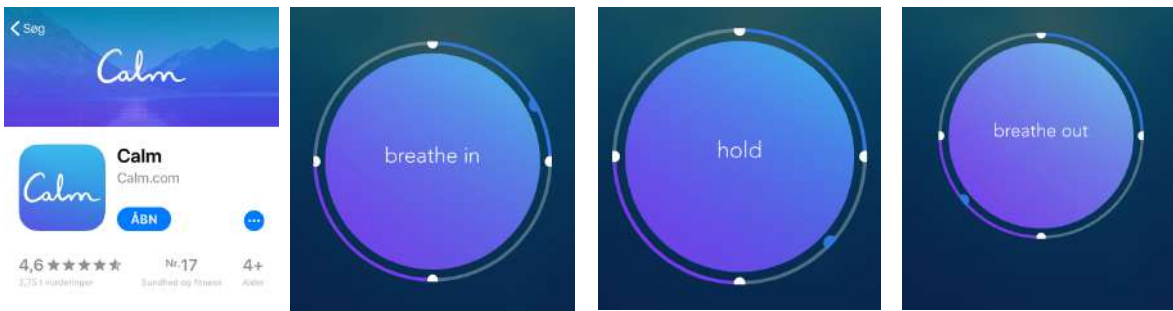
*Så hvad taler imod at give det et forsøg?*

## 1. Beroligelse af vejrtrækning

Ved angst er vejrtrækningen ofte overfladisk og kort. Udåndingen er tit kortere end indåndingen. Denne øvelse handler derfor om at gøre indånding og udånding lige lange. Du kan evt. tælle til 4, samtidig med at du forsøger at sænke tempoet på vejrtrækningen, så vejrtrækningen bliver lidt dybere. Dette kan du gøre ved at holde en kort pause mellem ind- og udånding.

**Træk vejret ind gennem næsen og ånd ud gennem munden med let sammenknebne læber.** Der skal være nok modstand, når du ånder ud, så der kommer lyd på.

Jeg bruger app'en som hedder **Calm**.



Inden du **downloader app'en**, kan du evt. prøve åndedrætsøvelsen på Calm's hjemmeside ved at trykke på teksten herunder:

**TRÆK VEJRET**

## 2. Fokus på åndedrættet i kroppen

Dette er en god grunding øvelse. Det er forskelligt, hvor langt ned i kroppen, vi kan trække vejret. Når du oplever angst eller er meget bekymret bliver åndedrættet ofte overfladisk og holdes i halsområdet eller den øverste del af brystkassen.

**I denne øvelse** skal du lægge mærke til hvor i kroppen, du mærker åndedrættet – hæver og sænker din brystkasse sig? Din mave? Eller sidder åndedrættet i halsområdet? Du lægger nu forsigtigt dine hænder (hånd) på området, hvor du kan mærke åndedrættet og bemærker, hvordan området hæver sig ved indånding og sænker sig ved udånding. Denne øvelse kan gøres fra 3-5 minutter. Du kan evt. sætte din mobiltelefon eller et stopur til at ringe.

### 3. Bemærk hvordan åndedrættet bevæger sig ind og ud af kroppen

En anden variant af ovenstående øvelse er denne.

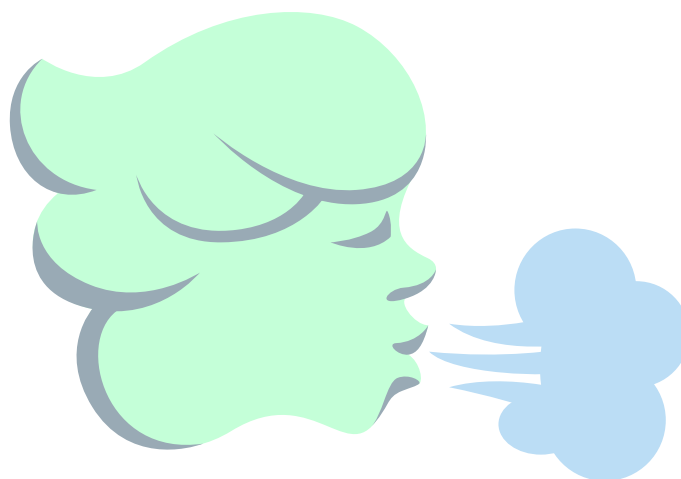
Start med at bemærke hvert åndedræt. Når du indånder, bemærk at du indånder. Når du ånder ud, så læg mærke til at du ånder ud. Det kan være hjælpsomt at sige for dig selv ”indånding”, ”udånding” for at forblive fokuseret.

Bemærk nu om du trækker vejret gennem næsen eller munden. Bemærk åndedrættet der kommer og forlader kroppen. Bemærk følelsen af åndedrættet der bevæger sig gennem din næse, mund eller hals.

#### Afsluttende bemærkninger om åndedrættet

Når du får lidt træning med at mærke åndedrættet, så kan opmærksomhed på din ind- og udånding også bruges i almindelige hverdagssituationer til at aflede dig fra angst og til at berolige kroppen. Disse øvelser kan laves når som helst og hvor som helst, hvis du mærker at du er anspændt eller at angst kommer snigende.

F.eks, når du står i en kø i Netto og kan mærke uro, så kan du vende fokuset mod, hvor i kroppen, du mærker åndedrættet. Det samme når du er på cafe, på arbejde, i skole, handler ind eller ude at gå en tur.



# UGE 3

## SØVN OG SØVNKVALITET

### **Vi er nu nået til uge 3 ud af denne 4-ugers stress detox.**

Hvordan har du det i denne uge? Jeg håber, at du er begyndt at mærke nogle positive ændringer. Måske du er knap så rastløs, angst, træt eller har færre spændinger? Vi skal i denne uge have fokus på din søvn og søvnkvalitet.

Denne uges fokus henvender sig særligt til dig, som har problemer med at sove. At få tilstrækkelig med søvn er vigtigt, både når du er ramt af stress og for at forebygge stress. Med reducering af stimulanser og indførelse af motion, afslapning og afdpænding i de forgående uger, så er der dannet basis for en forbedret søvnkvalitet.

### **Der er to grunde til, at jeg først har fokus på søvn i den 3. uge.**

- De 2 første uger danner basis for en god nats søvn.
- Når man er stressramt, så kan man have brug for at sove mere end sædvanligt.

**OBS: Såfremt du fortsat har et øget søvnbehov eller ikke har problemer med søvnen, så kan du tjekke de 10 søvnråd og ellers se bort fra denne uges udfordring. I stedet kan du fortsat have fokus på de ændringer, som du har lavet i de tre forgående uger.**

### **Fokus på en sund søvnhygiejne og en fast døgnrytme**

Sidste forår var jeg på kursus med to søvneksperter fra USA. De har igennem mange år forsket i, og behandlet, søvnløshed. De er bl.a. kommet frem til:

1. *En sund søvnhygiejne er basal og det aller vigtigste for en god nats søvn.*
2. *Derudover viser forskningen, at når man har svært ved at falde i søvn eller sove igennem, så er det næstvigtigste at stå op på samme tid hver dag (weekenden kan varieres med ca 1 time). Dette stabiliserer dit indre ur.*

## **Voksne mennesker skal have mellem (ca.) 6-9 timers søvn.**

For at regne ud hvornår det optimale tidspunkt for dig at stå op på er, så skal du have en ide om, hvor mange timers søvn, du kan fungere godt på.

Derudover har vi også forskellige døgnrytmer og forskellige tidspunkter, hvor det er naturligt at falde i søvn på. Det er også forskelligt, hvor lang tid vi tager om at falde i søvn. **Hvad er dit søvnbehov mon?**

F.eks. dit søvnbehov er ca. 7 timer. Du falder sjældent i søvn før midnat og det tager dig ca 30 minutter. *Så vil det vil sige, at hvis du skal op kl. 6.30, så skal du senest i seng kl. 23.00.*

### **Min udfordring til dig i denne uge består af:**

- At sørge for en god søvnhygiejne (se næste side).
- Hvis det ikke hjælper på søvnen, så skal du gøre følgende. Du skal prøve at regner ud, hvornår det er et optimalt tidspunkt for dig at stå op på. Og så skal du stå op på samme tid hver dag. Hvis du har et øget søvnbehov, så er det vigtigt, at du respektere dette og får tilstrækkelig med hvile.



## 10 søvnråd fra Scansleep til en bedre søvnhygge

1. Sørg for at have en god seng, som passer dig med hensyn til størrelse og madrastype.
2. **Soveværelset skal have en passende temperatur (18-21 grader).**
3. Sluk for al elektronik i soveværelset og sæt telefonen på flytilstand.
4. **Stå op på samme tid hver dag, eventuelt også på fridage. Dette styrker kroppens indre ur.**
5. Undgå voldsom fysisk aktivitet umiddelbart inden du går i seng. Hård fysisk aktivitet bør lægges 3 timer før sengetid.
6. **Undgå store måltider, kaffe, cola og andre stimulanser inden du går i seng.**
7. Gå ikke sulten i seng. Tag i så fald et lille mellemmåltid. Gerne med noget varmt at drikke fx beroligende te eller varm mælk.
8. **Et varmt bad umiddelbart inden du lægger dig kan også være søvnfremkaldende.**
9. Hvis du ikke kan sove eller vågner og ikke kan falde i søvn igen, så stå op (for at undgå at skabe en betinget refleks, som forbinder sengen med ikke-søvn). Læs en bog (ikke for spændende). Gæt kryds- og tværs eller lignende. Når du føler dig søvning, så kan du gå tilbage til sengen igen.
10. **Forsøg med forskellige afspændingsteknikker eller lyt til stille, beroligende musik, som du kan lide. Sørg for at have et apparat, som slukker af sig selv.**

Hvis nogle (eller alle) af disse råd er nye for dig, så forsøg dem – gerne igennem en lidt længere periode (mindst 3 uger), da det tager tid at ændre vaner.



# UGE 4

## HAV MEDFØLELSE MED DIG SELV (SELF COMPASSION)

**Så nåede vi til 4. og sidste uge af denne stress detox udfordring.**

Gad vide hvordan du har det i denne uge? Har du sovet bedre? Er du mon klar til den sidste detox uge?

Jeg har set frem til denne uges tema, som er, at du skal have fokus på øget medfølelse med dig selv. Praktisering heraf er ofte svær, når man er ramt af stress, men samtidig er den al besværet værd, da den er yderst gavnlig til at nedbringe dit stressniveau.

Denne uge indebærer, at du skal til at være opmærksom på at **tale pænere til dig selv**. Måske give dig selv lidt **ekstra snor**, inden du dømmer dig selv (eller andre) for hårdt. I denne uge er det også til til at **reflektere** over, hvorfor du er stresset.

*Jeg håber, at du stadig hænger i og er klar på en ny uge.*

### **Uge 4: Fokus på at have medfølelse med dig selv (self compassion)**

Føler du også, at hverdagen er vokset dig over hovedet? Det er ok. Sådan bliver det ikke ved med at være! Og hvordan kan jeg sige det så sikkert? Jo, ser du... for du er jo her og læser med. Måske du deltager aktivt i denne udfordring. Ellers så er du her på siden af en grund, - måske du søger støtte og hjælp til at komme videre.

**Når jeg ved, at du nok skal bevæge dig i en positiv retning, så er det fordi du lige nu gør noget aktivt for at ændre på din situation.**

Når du er stresset, så kan du have svært ved at tænke positivt om dig selv og andre. Det er en af mekanismerne i stress. I denne uge (og ugerne fremefter) er de forskellige følelser velkommen.

Det vil sige, at det er ok, at have en dag, hvor du ikke er på toppen. Uden skyldfølelse! Det er ok at have en off dag.

**Det er ok, at trykke på **PYT knappen** engang imellem.**

Det er også ok at nyde, hvis du har en halv eller hel dag, hvor du har mere overskud. At tillade alt dette uden at dømmе dig selv er at have medfølelse med dig selv. **Det er dét, som du skal praktisere i den uge.**

### **Ved du hvorfor du er stresset?**

Ud over at du giver dig selv tilladelse til at rumme forskellige følelser og have en off dag i denne uge, så er det også tid til at reflektere over, hvorfor du er stresset.

Hvis ikke du ved, hvorfor du er stresset, **hvordan vil du så forebygge, at du bliver stresset igen?** Jeg har ventet med at tage hul på denne del af udfordringen, da man i starten af en stress detox ikke altid har overskud til at tænke over, hvorfor man er blevet stresset.

Det er nu tid til at skrive ned på et stykke papir, hvad der stresser dig. Bare brainstorme og se om du kan komme nærmere årsagen til stress.

Hvis du kan komme årsagen nærmere, så er det tid til at overveje, om der er en løsning på problemet? Det er der næsten altid, – også selv om løsningerne ikke altid er lige attraktive.

**Hvis ikke du ved**, hvorfor du er stresset og ikke kan se nogen løsning eller at du føler at stressen er kommet snigende, så er der ingen skam i at **bede om hjælp**.



**Det er i høj grad at have medfølelse med dig selv!**

# OPSUMMERING AF DE FIRE UGERS DETOX

## Opsummering af 1. uges detox:

- Begræns koffein, alkohol og sukker.
- Øge dit indtag af grøntsager og grove fibre.
- Motioner eller bevæg dig 20-30 minutter dagligt.

## Opsummering af 2. uges detox:

- Fortsæt anbefalingerne fra uge 1
- Daglig mindfulness - gerne Bodyscan, åndedrætsøvelse eller mindfull yoga.

## Opsummering af 3 uges detox:

- Fortsæt anbefalinger fra de 2 forgående uger.
- Fokus på sund søvnhygiejne
- Stå op på samme tid hver dag (hvis du ikke er akut stresset).
- Få tilstrækkelig med hvile og søvn, hvis du har ekstra behov for det.

## Opsummering af 4. uges detox:

- Fortsæt anbefalingen fra de sidste 3 uger
- Hav medfølelse med dig selv. Alle følelser er velkommen.
- Tid til at trykke på PYT knappen – bare engang imellem
- Tid til refleksion – hvorfor er du stresset?



# AFSLUTTENDE BEMÆRKNINGER

De sidste 4 uger har du haft fokus på egenomsorg og ændringer i hverdagen, som er med til at booste det parasympatiske nervesystem, hvormed dit stressniveau falder. Ved at reducere stimulanser og spise flere kostfibre, så har du beroliget din krop. Du har afspændt dit sind gennem mindfulness, medfølelse med dig selv og gennem søvn. Forhåbentlig er du også blevet klogere på, hvad det er som stresser dig i din hverdag? og jeg håber, at du har nogle valgmuligheder i forhold til at gøre hverdagen mindre stresset.

## **Og nu troede du sikkert, at du var færdig med at stress detoxe...**

Nu kommer den aller sværeste del af denne stress detox /udfordring. Det er at fortsætte med disse ændringer og eventuelt foretage yderligere ændringer og justeringer. **At tage god vare på dig selv kræver en konstant opmærksomhed.** Særligt i begyndelsen indtil det bliver en vane.

*Jeg hører meget gerne fra dig med feedback til, om du fandt denne udfordring hjælpsomt og om du har kunne holde fast i nogle gode ændringer i dagligdagen?*

*Jeg hører også gerne fra dig med forslag til forbedringer eller hvis du har forslag til emner, som du ønsker, at jeg skal dække.*

**E-mail: [rikkehoejberg@outlook.dk](mailto:rikkehoejberg@outlook.dk)**

**[www.rikkehoejberg.dk](http://www.rikkehoejberg.dk)**

Du er også velkommen til at kontakte mig for at høre, hvordan jeg kan hjælpe dig videre.

-Pas godt på dig selv

