

OLIKA SÄTT ATT MINSKA DIN STRESS!

- Lär dig andas rätt
- Gör avslappningsövningar
- Börja på yoga eller qi gong
- Se till att ha en sund kosthållning
- Se till att få tillräckligt med sömn
- Se till att få regelbunden motion, promenader räcker
- Planera din tid
- Rensa ut sådant som är slöseri med din tid, våga välja bort
- Lär dig delegera
- Ha familjeplanering 1 gång i veckan
- Börja träna mentalt, gå ut i skogen, meditera, läs böcker
- Planera in minst 1 tim i veckan för dig själv
- Hitta egna aktiviteter
- Stäng av mobilen då och då
- Våga säga nej
- Lägg av klockan under helgen
- Tänk positivt " vad är det värsta som kan hända om..."
- Be om hjälp när du behöver det!
- Ta tag i vardagens konflikter NU och inte sen... vänta inte med sådant som är obehagligt, ta tag i det med en gång så är det ur världen sen
- Acceptera dig som du är
- Släpp loss barnet inom dig – var lite busig!
- Lär dig att " lyssna" på din kropp
- **Kom ihåg:** Du kan inte ändra på någon annan, bara dig själv!