



# Din StressFrie Plan

Mini eBok



rachel wilmann

Copyright Rachel Wilmann AS

## Innhold

Intro	s. 3
Hvordan kan du bryte syklusen og få livet tilbake på rett spor?	s. 4
Litt om Stress	s. 4
Kan du bli avhengig av stress	s. 7
Her er noen tegn som viser om du kan være stress-avhengig	s. 9
Hva kan du gjøre for å redusere eller bli kvitt stress?	s. 10
1. Si nei	s. 10
2. Vær tilstede i nået	s. 10
3. Snu tankene dine	s. 11
4. Søvn	s. 13
5. Kaffe og Sukker	s. 13
6. Meditasjon	s. 14
7. Morgenrutine nr. 1	s. 14
8. Trening	s. 14
9. Takknemlighet	s. 15
10. Pusten	s. 15
Vedlegg: Mål for dagen	s. 17



## Intro

For mange av oss, er stress den største enkeltstående årsaken på hva som ellers ville være et lykkelig livsstil.

Stress har en rekke negative effekter, ikke bare på kroppen, men på våre sinn – og det er noe nesten alle av oss opplever for mye av.

Se på deg selv akkurat nå og svare ærlig: Føler du deg stresset?

Føler du det som om det ikke er nok tid i dag til å gjøre alle de tingene du ønsker å gjøre?  
Føler du deg hele tiden at du bare klarer å holde deg så vidt flytende?

Er det tidsfrister og arrangementer truende langt borte i horisonten som svarte skyer?  
Føler du deg som om at det kunne komme til å krasje når som helst?

Kanskje føler du at hjerterytmem er høyere enn den burde være.  
Kanskje du ikke får den kvaliteten på søvn du trenger fordi du ligger våken og lytter til at det hamrer i vei?

Hvis dette er tilfelle, så er kanskje din livsstil i ubalanse.  
Hvis du har konstant kronisk stress, da vil du også kunne finne at immunforsvaret er undertrykt, at blodtrykket er høyt, at du ikke sover riktig godt og at du er mer sannsynlig å bli distraheret og at livet ditt ikke er i flyt.

Selv fordøyelsen vil bli negativt påvirket av stress.  
Mange av oss opplever at konstant stress er noe vi anser for å være «normalt».

Visste du at dersom du putter en frosk i en kasserolle med vann, så kan du begynne å slå på temperaturen i vannet, og etter hvert, så vil frosken automatisk starte å justere seg ettersom det blir varmere og varmere.

Det betyr, at frosken vil kunne kokes i hjel uten at den reagerer.  
Slik er det med oss når det kommer til stress. Vi «tilpasser» oss etter hvert som vil blir mer og mer stresset, og vi reagerer nesten ikke før det er for sent.



## Hvordan kan du bryte syklusen, og få livet tilbake på rett spor?

Denne e-boken kommer til å gi deg en komplett plan for å stoppe ditt vante stressmønster slik at du kan komme på rett kjør en gang for alle.

Dette vil du lære:

- ❑ Hva stress er, og hva som forårsaker det, og hvordan du kan unngå det
- ❑ Hvorfor er det så viktig at du bryte syklusen
- ❑ Hvorfor du kan bli avhengige av stress
- ❑ Hvordan håndtere arbeidsmengden til å redusere stress
- ❑ Teknikker som kan redusere stress
- ❑ Hvordan sette riktige prioriteringer gjennom gode og daglige rutiner

## Litt om Stress

Før vi stuper rett i det, så la oss først se på hva stress faktisk er, og hvordan det påvirker deg.

Biologisk sett, så er stress faktisk en sunn og normal reaksjon på "stressor" (definert som en utløser som forårsaker stress).

Formålet med stress er å forberede kroppen vår for å «handle» i møte med en fysisk trussel.

Med andre ord, dette er en slags «forsvarsmekaniske» som kroppen aktiviserer.

Det er en respons fra langt tilbake i tid som var nyttig i møte med rovdyr, til nåværende «farlige» situasjoner slik som branner eller om vi havner i et aggressivt møte med andre mennesker som vi opplever som truende.



Det som skjer med oss fysisk, er at vårt sympatiske nervesystemet slår inn og utløser hypofysen til å frigjøre en rekke hormoner og signalstoffer som adrenalin, noradrenalin, dopamin og kortisol.

Disse kjemikaliene utløses i tur og orden i kroppen og som gjør at blodet blir tatt vekk fra mindre øyeblikkelig nødvendig funksjoner (som vårt immunsystem og vårt fordøyelsessystem) og går til hjernen og musklene (der de trengs som mest i farlige situasjoner).

Samtidig øker det vårt fokus, oppmerksomheten blir bedre og henter inn følelser av angst og fare. Hjerterytmen økes, og vi blir skikkelig «skjerpet». Selv følelsen av smerte blir redusert. Dette er som kjent en "fight or flight" respons.

Om du ser i dyreverden, så ser du at etter at de har opplevd fare, så skjelder de i hele kroppen sin. Det er en måte å bli kvitt stresset og sjokket på. Det kan skje med deg også etter at du har opplevd noe truende. Men, det som ofte skjer hos oss, er at vi stenger det inn i stedet for å få det ut, og da blir vi som en trykk-koker der vi aldri slipper ut steamen. Det er årsaken til at vi blir syke, deprimerte, sliten og kjenner at kroppen og hodet ikke fungerer slik det skal.

I dag, så er det mange faktorer som utløser en stressrespons.

Disse kan være stressfaktorer som f.eks sinte sjefer, tomme bankkontoer, irriterte partnere, tidsfrister, kjøring av barna hit og dit og masse mer i hverdagen.

Og det er her problemet kommer inn.

Akutt stress i naturen ville vært nyttig fordi det ville ha tillatt oss utvikle oss til å bli sterkere, raskere og mer effektiv.

Utfordringen blir derimot når du har konstante dilemma som ikke forsvinner, slik som f.eks:

hvordan skal jeg betale regningene mine  
sjefen min er alltid sur på meg  
jeg må kjøre barna til og fra trening hver dag



Det betyr at du er konstant i en stresset tilstand.

Det betyr at immunsystemet til stadighet er undertrykt, og det betyr at fordøyelsen stadig vekk blir svekket.

Det betyr også hjernen til stadighet produserer stresshormoner som kan fører til depresjon.

Kort sagt, gjør stress at du kan bli ulykkelig, det hindrer deg fra å hvile og sove ordentlig, det fører ofte til dårlig fordøyelse, og du kan bli mer mottakelig for sykdommer.

For mye press rundt deg kan får deg til å føle at du ikke lenger kan takle dine utfordringer.

Det er viktig å huske på at oppfatninger av mestring er like viktig som selve evnen til å håndtere. Om du ikke mestrer, så kan du bli overveldet, og du trekker ned rullegardinen.

Det er aldri bra, fordi da havner du i den siste responsen. Tidligere snakket jeg om «fight og flight». Altså, at du kjemper eller flykter.

Den siste responsen er freeze, altså å fryse. Det betyr at du blir handlingslammet og «fryser» i situasjoner. Kroppen orker ikke å håndtere, og den blir stående fast.

Du kan føle deg overbelastet og utmattet. Ytelsesnivået ditt avtar og mellommenneskelige relasjoner kan bli anstrengt og vanskelig. Store krav kombinert med mangel på hvile og restitusjon kan igjen føre til utbrenthet.

Hvis situasjonen og opplevelsen forblir langvarig, kan de oppleve alvorlige psykiske og fysiske sykdommer som angst, indre stress, hjertebank, depresjon, ulykkelig, og masse «vondter» i kroppen din.

Visste du...

ata 1 av 3 tenåringer føler seg stresset..

Opp mot 60% av tapte arbeidsdager er relatert til stress..

Professor og avdelingslege Trond H. Diseth sier at han har sett en femdobling av antall innleggelseser av unge med stressrelaterte sykdommer ved Rikshospitalet.\*1

\*1 - informasjon hentet fra VG 23.10.2016



Han beskriver en rekke sykdommer og lidelser slik som:

Kronisk tretthet, magesmerter, hodepine, smerter i huden, rygg- og nakkesmerter, diaré, forstoppelse, luftveisproblemer, kramper, lammelser, svekket syn/ blindhet og svekket hørsel/ døvhet.

De siste tallene viser også at 27% av jenter oppgir at de bruker legemidler ukentlig på grunn av stress. Ikke nødvendigvis for smertelindring, men for å slappe av.

## Kan du bli avhengig av stress?

Det aller viktigste vi må starte med, er at du erkjenner at du faktisk er stresset.

Jeg hadde en kunde av meg for noen år siden. Det var en mann som hadde utslett på huden sin, og ville ha hjelp. Når han satt i stolen ovenfor meg, så satt han og vipet i rakt tempo med beina sine. Jeg spurte om han var stresset, og han sa: «Neida, jeg er ikke stresset i det hele tatt. Jeg føler meg veldig rolig!»

Han hadde tydelige tegn på stress, men ville ikke innrømme at han var stresset. Jeg har et apparat hvor jeg kan måle stress, og jeg spurte om vi bare kunne sjekke for moro skyld. Ha, ha.. gjett om stressnivået var skyhøyt. Jeg fortalte han om froskehistorien, og sa at utslettet på huden nok var relatert til stress. Vi «behandlet» hans indre stress, og huden ble mye bedre.

Det er først når vi erkjenner at vi er stresset at vi faktisk kan gjøre noe med det.

Mange er avhengige av stress, og føler at de «må» ha det i livet sitt for å fungere godt.



Vi kan oppleve at stress gjør oss fokusert, og føler det kan hjelpe oss til å få en følelse av å prestere bedre.

Stress produserer en belønning til deg, og det er hormonet "dopamin". Mange opplever at det gir dem et kick, og at det er noe som de ønsker å ha i livet sitt.

En annen utfordring, er at stress har en tendens til å krype seg inn under huden din. Du starter med en gjøremålsliste, og du kjenner at du blir mer effektiv ved å ha denne. Etter hvert tar du på det mer og mer, og du havner i en situasjon hvor du har mer på listen din enn hva du burde.

En annen ting, er at veldig få har en gjøremålsliste som inneholder personlige ting for dem selv, slik som å ta vare på kropp og sinn i hverdagen.

Selv har jeg en «Mål for dagen»-liste, men det som står øverst på denne listen er de tingene som er viktig for MEG for at jeg skal ha det bra. Altså, mine personlige mål. Dersom du tar vare på deg selv, så vil du stå mye mer rustet til å håndtere stress på en god måte.

Jeg skal fortelle deg mer om det senere, og jeg legger ved min «Mål for dagen»-liste, så kan du bruke den om du vil.





Her er noen tegn som viser du kan være stress-avhengighet: (kryss av)

- Du føler deg som om du trives under press
- Du er stadig sjekker telefonen eller datamaskinen for oppdateringer / epost
- Du «vipper» på foten din
- Du har uro i kroppen din
- Du sover dårlig
- Du er mer irritert enn vanlig
- Du forlater ofte jobb sent
- Du kan ikke "slå av"
- Du sliter med å slappe av og ikke vet hva de skal gjøre med fritiden
- Du liker å bruke all din tid på virksomheten din
- Du har konstant tankekjør i hodet ditt
- Du har trøbbel med magen din
- Du er distraherert
- Du kjenner at hukommelsen din ikke er så bra lenger
- Du er mer trett enn vanlig

Dette er noen av stress-symtomer, og dersom du ser at du har krysset av på en del av dem, så kan det være en indikator på at du er litt mer stresset enn det som er bra for deg.

Den gode nyheten er, at dette kan du gjøre noe med.



## Hva kan du gjøre for å redusere eller bli kvitt stress?

Du skal få noen tips til hva du kan gjøre for å redusere stress. Dette betyr ikke at du må gjøre alle de tingene jeg foreslår her, men at du kan starte med det som er mest naturlig for deg. Start med en eller to ting, og så kan enten øke på med flere ting, eller så kan du teste nye metoder. Husk at tålmodighet er en dyd. Du må ikke gi opp etter bare et par ganger, for å si: Dette fungerer ikke! For alle disse teknikkene fungerer, men du må kjenne på hva som er best for deg, og da må du gi det litt tid. Okei?

### 1. Si NEI

Dette er noe av det enkleste, men også noe av det mest utfordrende for mange. Det å lære seg å si «Nei» til ting du ikke burde gjøre, eller skal gjøre, er en treningssak.

En av de tingene jeg startet med i starten var å si nei også til hyggelige ting. Jeg synes at det var så hyggelig å dra på kafé med venninner, men når man er så sliten at jeg heller burde legge meg tidlig, så gikk det ut over stressnivået mitt.

Si NEI til arbeidsoppgaver du ikke har tid til. Dersom arbeidsdagen din er fullbooket, så har du kanskje allerede for mye å gjøre.

Ordet NEI kan være negativt i starten, men når du begynner å bruke det til fordel for deg selv, så vil du oppleve at det er et ord med mye verdi. Og du vil etter hvert starte å like det.

### 2. Vær tilstede i «nvet»

Det å lære seg å være til stede i «nvet» er en super viktig øvelse, og det er noe jeg jobber med hver eneste dag. En av de tingene som stresser oss mest, er TANKEN på alt vi har å gjøre i fremtiden. Men du er ikke i fremtiden. Du er her og nå.



Jeg vet at mange er på jobb, og tenker på hva de skal ha til middag hjemme, hvordan de skal klare å hente barna i tide i barnehagen, gruer seg til kjøring hit og dit. Når du kommer hjem, så tenker du på alle de oppgavene du ikke fikk gjort på jobb. Kjenner du deg igjen?

Det er en kunst å være tilstedeværende.

Den måten jeg gjør det på, er at selv om jeg rydder, vasker kopper, trener eller kjører min datter på svømmetrening (hun har 8 treninger i uka, så det blir noen turer frem og tilbake), så jobber jeg med å kose meg med deg jeg gjør akkurat NÅ.

I bilen tenker jeg at nå har jeg en god mulighet for å snakke med min datter. Høre hvordan dagen hennes har vært. Jeg kan lytte til musikk, eller en god podcast. Jeg nyter å være bare her og nå.

Når jeg rydder hus, så tenker jeg at det er bra for kroppen min å være i bevegelse, og at det blir fint hjemme.

Altså: Jeg finner det positive i situasjonen, og koser meg med oppgaven min.

## 3. SNU tankene dine

Og så kommer det aller viktigste, og det er måten du håndterer stresset.

Stress er ikke noe som ER, det er noe du skaper. Og siden du skaper det, så kan du også endre det. Det er dine tanker som skaper en følelse, og som igjen skaper handlinger.

Tanke - Følelse - Handling

Tenk over det litt...

Om du har mulighet for å endre tankene dine (som du har), så kan du endre den følelsen som ligger bak, og da kan du reagere annerledes.



Jeg sier ikke at det er enkelt, men jeg sier at det så absolutt er mulig – med litt trening. Jeg har hatt over 7.000 pasient-timer, og jeg vet at det er mulig.

Den måten du kan gjøre det på er via en teknikk jeg har utviklet selv. Det er de 3 Sene.

SE      STOPP      SNU

Det første du må gjøre, er å identifisere hvilke stresstanker du har. Som vi var inne på tidligere, så er refleksjon over ditt mønster viktig for at du skal kunne vite at du faktisk er stresset. Så gjelder det å skrive ned hvilke tanker som stresser deg.

Når du har gjort det, så må du stoppe tankene dine. Jeg vet at noe synes det er enklere om de fysisk setter ut en arm, og sier «STOPP! Hit, men ikke lenger».

Du sier indirekte til deg selv at du ikke lar tankene få lov til å komme inn til deg.

Det siste du bør gjøre, er å snu tankene dine. Det er ikke alltid du vet akkurat her og nå hva du skal tenke, men en oppgave som er virkningsfull, er å skrive ned de tankene du har i dag for deretter å skrive ned de tankene du ønsker å ha.

F.eks: «Sjefen min stresser meg med alle arbeidsoppgavene»

I stedet, så kan du øve på å si: «Jeg mestrer alle oppgavene som kommer til meg på en god måte». Du tar kontroll over tankene dine, og du bestemmer hvordan du skal takle dem.

Normalt vil jeg anbefale deg å identifisere (se) tankene dine i noen dager før du går videre til neste steg. Om du går for raskt frem, så vil du nok ikke klare det.

Deretter vil jeg også bruke noen dager på å lære meg å stoppe de negative tankene, og til slutt gå over til å erstatte de negative tankene med positive tanker.



## 4. Søvn

Om du skal klare å stresse ned og håndtere tankene dine godt, så bør du lage deg gode forutsetninger for å gjøre akkurat det. Du bør legge deg til en vane at du skal sove minst 7,5 timer per natt. Det som er særdeles viktig her, om du sliter med stress, er å ha gode rutiner. Det vil si, at du bør legge deg til riktig tidspunkt hver eneste kveld. Dersom du nå tenker at du ikke vil klare det, så tenk igjen. Dette er en superviktig faktor for at du skal ha god mental og fysisk helse. Du vet, at vi sier at barn må legge seg til samme tidspunkt, for ellers forstyrrer vi søvnrytmen, de våkner bare tidligere, og de blir gretne og sure.

Yup – det gjelder for deg også.

Du kan forsøke å legge deg kl. 22:30 hver kveld, og stå opp kl. 06:00.

Jeg tror at du vil merke etter kort tid, at søvnene din begynner å forbedre seg. Husk at dette gjelder i helgene også, for ellers kommer du ut av rytme hver uke, og det vil du ikke.

Mange sier at de får jetlag av å reise gjennom tidssoner, og det samme gjelder for søvn når du legger deg på forskjellige tider hver kveld.

## 5. Kaffe og Sukker

Ikke drikk kaffe etter lunch (eller koffeindrikker slik som vanlig te etc).

Hæææ, sier du...

Det er gjort undersøkelser som viser, at vi blir påvirket av koffein opp til 12 timer etter at vi drikker det. Dette er en regel jeg etterfølger selv, og jeg har merket en stor forbedring på min egen søvnkvalitet. Jeg vet også, at sover jeg godt, så har jeg automatisk en mye bedre dag.

Dersom jeg sover dårlig, så må jeg jobbe mer for å holde tankene mine gode.

Det samme gjelder selvsagt sukker. Og sukker finner du også i frukt. Blodsukkeret ditt øker raskt ved raske karbohydrater, og BOOM, så faller det igjen! Det gjør at kroppen blir stresset. Den vil ha mer sukker, og du blir urolig i kroppen. Og dette er 2 faktorer du ikke vil ha på kvelden når du skal legge deg. Og sukker generelt kan jo forbedre helsen din på mange måter uansett, så her vil du kunne få flere fordeler på en gang.



## 6. Meditasjon

Mange sier at de ikke har tid til å meditere, og det paradoksale er, at meditasjon faktisk gjør at du får mer tid. Ved å meditere, så tar du bort stress og uro, og vi vet jo alle at stress gjør at vi jobber mindre effektivt, og forkludrer tankene mer. Ved å meditere, så vil du tenke klarere, du vil få mer overskudd og ro, og du vil kunne gjøre MER på kortere tid selv om du bruker 20 minutter på meditasjon hver dag. Det vil du glatt hente inn igjen.

## 7. Morgenrutine nr. 1

Før du hopper ut av sengen om morgenen, så bruk et par minutter på å «se» gjennom dagen. Når du gjør det, så se for det beste scenariet, og se for deg hvordan dagen allerede ER god før du står opp. Du forbereder kroppen din på at du vil få en god dag med masse energi. Denne øvelsen har jeg gjort hver morgen siden 2010. Den er «livsnødvendig» for meg, ha, ha. Den gjør meg godt på alle måter, og ofte, så kjenner jeg at jeg bare har lyst til å hoppe ut av sengen og starte dagen min.

## 8. Trening

Vi kommer dessverre ikke unna trening.

Trening gjør kroppen godt på alle måter. Det vil gi deg overskudd, energi og det vil gjøre det lettere for deg å takle negative situasjoner. Det er også bevist at trening «slipper ut» stress av kroppen din slik at du føler deg bedre.

Mitt tips, er å finne en treningsform som du liker. Og gjerne et par du kan veksle mellom. Selv elsker jeg løpning. Når jeg løper, så slipper alt taket i meg, og jeg blir super kreativ. Trening i kombinasjon med meditasjon er 2 ting jeg har på blokka mi hver eneste uke.



## 9. Takknemlighet

Hva har takknemlighet med stress å gjøre, tenker du kanskje?

Men det å se hva vi har i livet vårt og deretter se verdien av det vil gjøre at du blir mer takknemlig. Når du er takknemlig, så er det en helt motsatt følelse av stress. Du trenger å implementere gode følelser inn i tankebanene dine hver dag. I tillegg, så når du trenger deg opp på å være takknemlig for de tingene du har i livet ditt, så vil du også se at de tingene som stresser deg blir mindre viktige. Og denne refleksjonen er viktig for at du skal kunne håndtere stress på en god måte.

## 10. Pusten

Det aller siste punktet er pusten din.

Veldig mange stresspuster, og vi puster kun ned i brystkassen vår.

Det finnes massevis av bevis, at når du puster riktig, så senker du stressnivået i kroppen din betraktelig. Og det kan forsvinne helt ved KUN å bruke pusten din riktig.

Dersom du puster kun ned til brystkassen, så sender du et signal til kroppen din at du er stresset. Ved å gjøre det, så blir kroppen enda mer stresset, og du ser hvordan det vil utarte seg.

Her har du en god øvelse du kan bruke:

- a) Legg deg ned på gulvet eller i en sofa
- b) legg den ene hånden din på magen
- c) pust inn gjennom nesene (med lukket munn) og helt ned i magen. Kjenn at magen går UT!
- d) pust ut gjennom munnen, og kjenn at magen går INN!



Gjør denne øvelsen 4 ganger hver eneste time (totalt 40 per dag).

Forskning sier at det optimale er 40 dype pust per dag, og at du må spre det ut gjennom hele dagen for at det skal ha en god effekt. Da jeg startet å gjøre dette, så satt jeg ringeklokka på mobilen på hver time slik at jeg skulle huske det. Årsaken til at jeg ber deg om å legge deg ned, er at den er lettere å «få tak i» til å begynne med. Kanskje du får det til når du sitter, men jeg opplever at mange synes det er letter å ligge til de får det til.

Deretter kan du gjøre denne øvelsen «hvor-som-helst». I bilen, når du lager middag, når du er i møte... du kan gjøre den over alt, og det vil hjelpe deg.

Det kan også være nyttig å gjøre det i en situasjon hvor du opplever stress, og det kan hjelpe deg å få ned stresset der og da.

Så da har du en ting å gjøre:

Velg deg ut minst 1 ting du skal starte med allerede i dag.

Legg det inn i kalenderen din, og «Just do it!»

Klemmer fra Rachel:)





# Mål for dagen:

Dato:

17 of 17

Dagens affirmasjon:

1 ting jeg er takknemlig for i dag:

Min Visjon:

1. Dagens personlige mål

Utført

1:

2:

2. Dagens business-mål

Utført

1:

2:

3:

3. Dagens praktiske mål

Utført

1:

2:

3:

4:

Hva har jeg lært i dag:

Notater til morgendagen:

