

Stress och självkänsla

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress - några vanliga förslag

~~Djupandning~~

~~Yogaövningar~~

~~Massage~~

~~Skäm bort dig med...~~

~~Sluta röka~~

Så vad kan du själv göra för att motverka
skadlig stress?

Fråga först varför du gör så
mot dig själv!

Varför finner vi oss?

Vi präglas till att tro att

“prestation = kärlek”?

Det blir *aldrig* någon ordning på ditt stressbeteende om du inte utgår från följande:

Jag är viktig och värd att
ha det bra!

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Odla din självkänsla.
Värna din integritet.
Välj själv ditt liv.

Den nya överklassen? Inte alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

Självkänsla i praktisk handling

Jag vet vem jag är.

Jag vet vad jag behöver.

Jag vet vad jag vill.

Jag vet vad jag inte vill.

Jag är värd att respekteras och lyssnas till.

Mina behov är legitima och viktiga.

Många saknar av olika skäl förmåga
att sätta gränser

Öva!

Säg vad du tycker och vill, säg "ja" eller "nej", på
rätt ställe, på rätt sätt, av rätt anledning.

"Jag vill..."

Jag vill inte..."

"Jag hinner inte..."

"Jag tycker inte om..."

"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."

Lathund i stresshantering

V

Ä

L

J

(själv)

!!!



Annars
väljer
någon
annan
åt dig!