

Press vs Stress

Lägg märke till behovet.

Det viktigaste är att du behöver lära dig vad det är som orsakar din stress och vilka situationer som orsakar dessa ohanterliga känslor.

Är det personen som avbryter dig på din bilresa till jobbet?

Är det människor som kritiserar ditt arbete, eller hur du uppfostrar dina barn?

Det är olika saker för oss alla. Och du måste träna dig själv för att märka behovet av att bli av med stress. När du inser, "Åh, det är det här som stressar mig."

Om jag vet vad jag ska leta efter kan jag förhindra stress innan den smyger sig på mig. Lättare än att försöka fixa det senare.

Rör dig och andas samtidigt.

Tricket är att du måste stanna upp, för att direkt därefter; röra dig och andas exakt samtidigt.

Det är det som gör att det fungerar så bra.

Min mamma sa alltid: "Ta bara ett djupt andetag. Du kommer att vara okej."; Så varför behöver jag också röra på mig? Detta kan kanske verka överraskande för dig, men när du rör dig tar du per automatik ett ännu djupare andetag. Det är så kemikalierna i din kropp fungerar.

Det svåraste är som sagt att lära sig känna igen vad det är som orsakar stress för just mig, men det är värt precis hur mycket som helst att göra det. Därför att då kan stressen inte kontrollera dig.

Du behöver inte oroa dig för att förlora ditt lugn framför dina barn, dina föräldrar eller dina medarbetare. Och när du går hem från jobbet så kommer du att kunna lämna din stress och ditt arbete bakom dig och faktiskt få en god natts sömn.