

Stress af!

- Få energien tilbage

Malte Lange



Dette er en light version

Indholdet og indholdsfortegnelsen
er STÆRKT begrænset

Køb den fulde version her:

<http://stress.mind-set.dk>

Stress af!

Bogen her er skrevet for at hjælpe dig med at forstå stress, slippe af med stress og hjælpe dig til at forebygge stress i fremtiden.

Stress er alle steder nu til dags, det er en del af vores hverdag og det ser ikke ud til at det er på vej væk.

Til de af os som er blevet fanget i at blive stressede om og om igen – er der nu mere og bedre hjælp at hente.

Stress af! er både en e-bog og en lydbog. E-bogen her er til at give dig viden og teknikker og til at gøre dig bedre til at håndtere stress i fremtiden. Lydbogen er såkaldt NLP hypnose, som du kan bruge til at forstærke bogens effekt OG fjerne den stress du har i kroppen nu og her! Ingen af delene kan stå for sig selv. Lydbogen hjælper dig på kort sigt, men du har også brug for nye mentale strategier og værktøjer til at leve et mindre stresset liv. E-bogen giver dig masser af værktøjer, teknikker og små selvanalyser som giver dig viden, forståelse og ikke mindst velfungerende teknikker til at fjerne/reducere den stress du oplever nu og i fremtiden.

Jeg har forsøgt at skrive bogen kort, præcis og uden fyldord – så du får en hurtig, nem og effektiv guide imod stress.

God læsning og held og lykke med dit nye stress frie liv

Malte Lange, Odense 2009

Dokumentet er sat op så det er til at læse på computerskærmen. Du er selvfølgelig også velkommen til at printe den ud til dig selv.
Al kopiering eller videresendelse af materiale er strengt forbudt.

Indholdsfortegnelse

Stress af!	3
Indholdsfortegnelse	4
Hvordan slipper du af med stress?	6
Hvad er stress	8
God og usund stress.....	8
Hvordan får du "stress"?	9
Hvad holder din stress i live?	9
Stress Break Down	11
Øvelse: Mental Oprydning	12
Hvordan løser du dine stress-problemer?	15
At prioritere sit liv	16
Sig nej!	17
Selvanalyse: Styr på livet	18
1, 2, 3 – Stressfri	19
Drøm dig et andet sted hen	19
Grin lidt	19
Meditation	19
Stress smitter – pas på dig selv.....	20
Gør stress til din ven	20
Træk vejret dybt	20
Leg!	20
Planlæg tid til dig selv	21
Kend dig selv	22
Lær af de dygtige	23
Mindre stress på arbejde	24
Det elegante nej.....	25
Hvis kompetencen mangler	26
Effektiv arbejdstid.....	27
Hold fri når du kommer hjem	28
Se dit liv uden stress	29

Det stress frie liv	29
Forebyg stress i fremtiden	30
Arbejdslivet	31
Privatlivet	31
Vil du lære mere?	32
Boost dit selvværd og din selvtillid	32
Lær NLP - Grundkursus	32
Om forfatteren	34
Malte Lange	34

Køb den fulde version her:

<http://stress.mind-set.dk>

Hvordan slipper du af med stress?

Det store spørgsmål som mange mennesker mener at have svaret på.

Min løsning er faktisk en kombination af flere teknikker, der tilsammen giver det bedst mulige resultat.

Jeg mener nemlig du har brug for noget som fjerner din stress nu og her. Det kan du bruge den NLP hypnose som du har fået sammen med e-bogen til. Her og nu løsninger har det med at ikke være for evigt, og derfor tror jeg også du har brug for at forstå hvad stress er og hvordan det påvirker dig. Det kan du læse om i kapitlet "Hvad er stress".

Til at slippe af med stress har du også brug for en langsigtet plan for at gøre op med de stressfaktorer du bliver udsat for. Det kan du læse om i kapitlet "Stress Break Down".

En stor del af stress opstår fordi vi ikke er gode til at vælge hvilke ting som er afgørende i vores liv, og hvilke som dybest set er mere ligegyldige men tager meget tid. Læs om hvordan du afgør det i kapitlet "At prioritere sit liv".

Til at håndtere stress i hverdagen bør du kende en masse forskellige tips, da vi alle reagerer forskelligt på stress, så du er godt rustet til et såkaldt stress-relief. Der er en masse gode tips i kapitlet "1, 2, 3 - Stressfri".

Det er afgørende at du kender dig selv og dine stressmønstre, samt ved hvordan du løser op for særlige former for stress. Der er en udførlig guide til hvordan du gør det i kapitlet "Kend dig selv".

Nogle mennesker er langt bedre til at håndtere stress end andre. I kapitlet "Lær af de dygtige" kan du læse om hvordan du lærer det de kan.

7 ud af 10 mennesker mener at deres stress skyldes arbejde. Du kan få hjælp til at reducere stressen på arbejdet væsentligt og måske endda ændre dit arbejdsliv for evigt i kapitlet "Mindre stress på arbejde".

I kapitlet "Se dit liv uden stress" skal du lære hvordan du kan bruge visualisering og NLP hypnosen til at fjerne stress nu og her, samt hvordan du i fremtiden gør det meget nemmere at håndtere.

Det kræver lidt arbejde at slippe af med stress, men du får så meget energi og overskud igen at det dårligt kan betale sig at lade være.

Lyt til NLP hypnosen nu hvis du trænger til en hurtig afkobling, og læs lidt her i bogen når du har 10 minutters overskud.

Lad os straks komme i gang!

Køb den fulde version her:

<http://www.stress.mind-set.dk>

Hvad er stress

Stress er grundlæggende en negativ respons fra kroppen pga. en følelsesmæssig eller fysisk påvirkning. Dette kan både være en reel påvirkning eller noget du har bare har forestillet dig. Det vil sige at du kan komme til, at opleve stress både hvis f.eks. din chef presser dig til at lave nogen opgaver du ikke er vant til. Men du kan også opleve stress hvis du f.eks. mener at andre har enormt høje forventninger til dig. Hvis du ikke ved hvordan du skal opfylde de forventninger kan du nemt opleve stress.

Og her kommer kernen i stress, som jeg oplever og forstår den. Når der er "noget" du ikke umiddelbart kan løse oplever du stress. Ved små opgaver bliver du kun lidt stresset og kalder det måske for udfordret i stedet for stresset. Men bliver det for meget kan du nemt tolke det som stress og kroppen reagerer negativt på det.

(Kun i den fulde version)

God og usund stress

Nogen mennesker yder bedst under pres. Og der er da også stor forskel på hvad mennesker kan klare af pres før deres krop reagerer negativt og de "får stress".

(Kun i den fulde version)

Hvordan får du “stress”? *(Kun i den fulde version)*

Hvad holder din stress i live?

Der er mange ting som kan holde stress i live hos dig. Men her er tre af de absolut vigtigste at være opmærksom på, for de kan virkelig tage meget af dit overskud fra dig.

(Kun i den fulde version)

Stress Break Down

(Kun i den fulde version)

Øvelse: Mental Oprydning

Du skal nu prøve at tage et stykke papir og så skal du skrive ned alle de ting som du kunne tro stressede dig. Faktisk skal du bare skrive alle de tanker ned der falder dig ind i 5 minutter.

Du kommer på lidt af en opgave, for tankerne løber hurtigt. Men prøv at tænke på hvad der kan være årsag til din stress og så lad tankerne løbe i 5 minutter. Skriv alt ned i stikord. Det er vigtigt du ikke forholder dig til noget, men bare skriver til du løber tør. Hvis du går i stå inden de 5 minutter er gået, så prøv at spørge dig selv: "Hvad kunne ellers stresser mig, hvis jeg bare skulle lade som om at det gjorde". Det giver ofte indsigt i nye ting du ikke har været opmærksom på, men som gemmer sig i det underbevidste sind.

Du kan bruge linjerne herunder, eller gør det sjovt og skrive det på et A3 ark med sprittusch, det er op til dig.

Begynd nu!

Opdagede du noget overraskende?

(Kun i den fulde version)

Mine største stressfaktorer

(Kun i den fulde version)

Uløselige problemer

(Kun i den fulde version)

Løselige problemer

(Kun i den fulde version)

Hvordan løser du dine stress-problemer?

(Kun i den fulde version)

At prioritere sit liv

En stor del af at håndtere stress i hverdagen er at vælge hvordan du prioriterer dit liv.

Du får dagligt pålagt dig en masse opgaver, aftaler og “vigtige møder” – men hvilke af dem har du i virkeligheden brug for i dit liv?

At prioritere sit liv handler i høj grad om at sige ja til de ting som du føler er vigtige og nej til de ting som mest er vigtige for andre.

Føler du at du lever et stresset og forjaget liv og kunne du godt bruge et par ekstra timer i døgnet?

(Kun i den fulde version)

Sig nej!

(Kun i den fulde version)

Selvanalyse: Styr på livet

Spørgsmål	Rigtigt	Forkert
Jeg planlægger dagligt og ugentligt mine opgaver og prioriteter		
Jeg ordner bankbreve samme dag de kommer ind ad døren		
Jeg planlægger min fritid		
Jeg har skrevet op hvad mine mål med livet er		
Jeg forsøger dagligt at leve op til mine mål med livet		
Jeg leder sjældent efter ting - jeg ved hvor de er		
Jeg har styr på mine hjemmeopgaver		
Jeg afslutter altid det jeg starter på		
Jeg føler mig fri og har overskud - også når tingene ikke går som forventet		
Jeg er frisk og klar når jeg kommer hjem fra arbejde		
Jeg har nok tid sammen med min familie		
Jeg nyder mit eget selskab		
Jeg glæder mig til dagen, når jeg vågner om morgenen		
Jeg har en klar plan for, hvordan jeg skal opnå mine mål		
Jeg har styr på mine penge og har også penge sidst på måneden		
Jeg bruger ugentligt tid med mig selv til at evaluere mine egne fremskridt		
Jeg har tid til ofte at hjælpe andre mennesker og nyder det		
Jeg nyder livet og værdsætter det jeg har		

1, 2, 3 – Stressfri

Her er et helt mini-kompendie med små tips og tricks til hvordan du kan håndtere den stress du blev udsat for i hverdagen og fritiden.

(Kun i den fulde version)

Drøm dig et andet sted hen

(Kun i den fulde version)

Grin lidt

(Kun i den fulde version)

Meditation

(Kun i den fulde version)

Bevæg dig

(Kun i den fulde version)

Stress smitter – pas på dig selv

(Kun i den fulde version)

Gør stress til din ven

(Kun i den fulde version)

Træk vejret dybt

(Kun i den fulde version)

Leg!

(Kun i den fulde version)

Planlæg tid til dig selv

Det er afgørende! Husk nu på at sætte lidt tid af til dig selv og de ting du drømmer om hver dag. Der er rigeligt andet at lave hele dagen hvis du ikke husker dig selv. Sæt en halv time eller en time af til dig selv hver dag, hvor du laver noget for dig.

Her er et par forslag:

- Læs en bog
- Tag et langt karbad
- Tag i træningscentret
- Gå en tur
- Lav mad
- Se en film
- Tag en power-nap
- Kig på en solopgang/solnedgang
- Se på månen og stjernerne
- Tag på et selvudviklingskursus

Du har fortjent det.

Kend dig selv

En stor del af at håndtere stress og holde den nede på et passende niveau er, at kende dig selv. Hvilke ting stresser dig? Hvordan kan du løse op for dem? Hvad skal du sige nej til og hvad har du brug for at gøre?

(Kun i den fulde version)

Lær af de dygtige

(Kun i den fulde version)

Mindre stress på arbejde

Rigtig mange mennesker er stressede pga. arbejde. Langt de fleste mennesker mener at de bliver stressede primært pga. deres arbejde, derfor er der her et helt kapitel med de vigtigste teknikker og ikke mindst forståelsen af stress på arbejde.

Jeg tror at vi mennesker bliver stressede på arbejde, fordi vi gerne vil være gode. Vi vil gerne nå det hele, gøre det godt og se ud som om vi har styr på det. Og så vil vi forsøge familien, udvikle os og være gode sociale væsner samtidigt.

Det sætter et krav om høj aktivitet og når chefen/arbejdslederen giver dig mange opgaver tager du imod med de bedste intentioner. Men nogen gange bliver det for meget.

Har du svært ved at sige nej når du bliver pålagt en arbejdsopgave eller chefen lige beder dig om en ekstra ting?

Du ved selv bedst hvor meget du kan nå og hvad du kan overskue, så derfor er du nødt til at sige fra når det bliver for meget. Men hvordan siger man fra overfor chefen?

(Kun i den fulde version)

Det elegante nej

Næste gang du har for mange opgaver på arbejde og du bliver pålagt noget ekstra, så stop din chef og stil ham/hende dette spørgsmål:

Hvis kompetencen mangler

Hvad gør du hvis du får en opgave som du mangler kompetencerne til eller som du ikke kan overskue?

(Kun i den fulde version)

Effektiv arbejdstid

(Kun i den fulde version)

Hold fri når du kommer hjem

Uh ja. Du vidste den kom. Men vi ved det alle sammen godt, vi glemmer bare at gøre det. Det er naturligt at tænke over problemstillinger og forsøge at løse dem, selv når vi er langt fra dem. Det er vigtigt for dig og dit stressniveau at du får lagt arbejde fra dig.

(Kun i den fulde version)

Se dit liv uden stress

Dette afsnit hænger meget sammen med NLP hypnosen som du har fået sammen med e-bogen. Du bruger afsnittet til at få idéer og NLP hypnosen til at indprente dem

(Kun i den fulde version)

Det stress frie liv

(Kun i den fulde version)

Forebyg stress i fremtiden

Hvordan slipper du så af med stress? Det er et godt spørgsmål, det kan nok ikke lykkes helt. MEN du kan lære at håndtere stressen, kende dine egne signaler og forebygge at det hober sig så meget op i fremtiden.

(Kun i den fulde version)

Arbejdslivet

(Kun i den fulde version)

Privatlivet

(Kun i den fulde version)

Vil du lære mere?

Boost dit selvværd og din selvtillid

Kunne du tænke dig at styrke dit selvværd? Er du træt af ikke altid at tro på dig selv, selvom du ved du burde?

"Boost dit selvværd og din selvtillid" er en e-bog, der giver dig de bedste teknikker, og en sikker vej til et bedre selvværd og større selvtillid.

"Boost dit selvværd og din selvtillid" er:

- opskriften til hurtigt at opnå et bedre selvværd og større selvtillid
- enkel, let forståelig og yderst effektiv!
- en e-bog, som er nem at læse - du kan læse den fra enden til anden eller bare de afsnit der er vigtige for dig.

Se mere her: <http://www.selvtillid.mind-set.dk>

Lær NLP - Grundkursus

Ønsker du mere frihed og bestemmelse over dit sind og underbevidsthed?

Så skulle du tage at kigge nærmere på mit grundkursus i NLP: <http://nlp.mind-set.dk>

Har du måske nogle personlige eller arbejdsrelaterede udfordringer du vil gøre noget ved?

Kom på NLP kursus med "Lær NLP"-lydbogen.

Lydbogen er nem at lytte til. Den er fyldt med værktøjer, teknikker, råd, spørgsmål og ikke mindst demonstrationer i hvordan alt bruges - og du kan gøre brug af det hele med det samme!

"Lær NLP" er en nem, billig og enkel gennemgang af alle grundelementerne i NLP. Det er hele er optaget til et LIVE NLP kursus - det er næsten som at være der selv!

Lær om NLP'ens spændende teknikker til personlig udvikling, ledelse, forandringer og nye oplevelser. Se mere på: <http://nlp.mind-set.dk>

Køb den fulde version her:

<http://www.stress.mind-set.dk>

Om forfatteren

Malte Lange

Malte Lange har de seneste år gjort sig bemærket med sine inspirerende foredrag/kurser om Salg & Service, Teamwork, Motivation og Personlig Udvikling, samt hans lydbøger som omhandler alt fra Rygestop til Eksamensangst.

Han har en stor interesse for social dynamik og har studeret interaktion mellem mænd og kvinder i en god årrække. Det har givet mange spændende resultater, og ikke mindst mundet ud i adskillige bøger, kurser, artikler og lydbøger om emnet. Se meget mere på:

<http://www.EnRigtigMand.dk>

Malte er aktiv iværksætter og har i dag adskillige virksomheder, alene og med andre, indenfor området Personlig Udvikling, NLP, Motivation og Coaching.

Han er uddannet coach, ingeniør og NLP terapeut. Til daglig coacher han private i hans egen praksis i Odense og holder foredrag i hele Danmark.

Læs mere om forfatteren på hans blog:

<http://www.Mind-Set.dk>