

SPØRGSMÅL

Jeg bliver hurtigt unødigt stresset og føler mig udkørt og urolig. Hvordan kan jeg mindske stressfølelsen i min hverdag?

Illustration: SHUTTERSTOCK



Skriv til [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet),  
og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål.





**CHARLOTTE BANG**

*Kommunikations- og udviklingscoach  
og mindfulnessinstruktør,  
charlottebang.dk*

**HANDLER DU I STRID  
MED DIG SELV?**

Ofte er det ikke selve de konkrete gøremål, der stresser os mest, men i højere grad vores tanker om situationer og os selv, der presser os. Og en af de allerstørste stressorer er, når vi er med i noget, som er i modstrid med den, vi virkelig er, og vores vigtigste værdier. Det, du er bevidst om, kan du gøre noget ved, og det, du ikke er bevidst om, gør alligevel noget ved dig. Så det første skridt er at blive klar over, hvad der præcist stresser dig, for så er det også muligt at ændre på. Det kan du gøre ved at føre stressdagbog i en uge: Hver gang du mærker et stress-symptom, noterer du følgende punkter i din stressdagbog: Det kropslige symptom, der peger på, at du er stresset, hvilken situation du var i, og hvilke tanker du havde lige inden, og mens det kropslige stress-symptom indtrådte. Efter en uge læser du hele ugens dagbog og lægger mærke til evt. mønstre og gentagne situationer, som har udløst stress og udkørthed. Den anden øvelse er, at du deler et A4-papir i to kolonner. I kolonne 1 skriver du de situationer, der er i konflikt med den, du vitterlig er, og dine vigtigste værdier. I kolonne 2 skriver du situationer, mennesker og gøremål, som lader dig op, hvor du er i flow og bliver glad. Derefter ser du på, hvad du kan lave om på i kolonne 1 eller helt udelukke i dit liv, og hvad du kan gøre mere af i kolonne 2 og dermed være mere i tråd med, hvem du er, og dine indre værdier. Begge øvelser kan hjælpe dig til klarhed over, hvad der stresser dig, og dermed hvor du skal sætte ind for at få mere ro og overskud i dit liv.