

## SPØRG OM KROP OG SIND

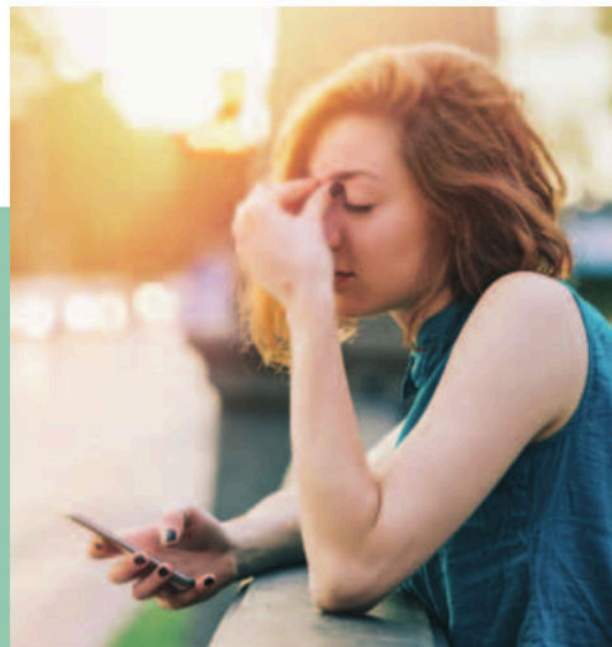
Skriv til brevkassen og få tre forskellige indfaldsvinkler på dit spørgsmål på [psykologi@aller.dk](mailto:psykologi@aller.dk)



**CHARLOTTE BANG**  
NLP- og hypnoterapeut  
[charlottebang.dk](http://charlottebang.dk)

## Overgangsalder HJÆLP, JEG ER SOM EN HUMØRSYG TEENAGER!

**BREV** *Efter jeg er blevet 45 år, så har overgangsalderen ramt mig som en hammer. Jeg har fået et omskifteligt humør og har svedeture. Jeg har altid været meget livsglad, men i perioder føler jeg mig som en humørsyg teenager. Jeg får stadig menstruation, men den er uregelmæssig. Mit spørgsmål er: Kan jeg gøre et eller andet, så mine hormoner ikke leger krigsdans med mit sind? Det er synd for mine omgivelser og mig. Jeg er især interesseret i at vide, om der er noget kost, bevægelse eller mentale øvelser, jeg kan gøre selv, der kan have en positiv virkning?*



## Fokuser på det positive

**SVAR** Overgangsalderen er en overgangsperiode til en ny spændende del af livet. I overgangsperioder skal vi lære os selv at kende i nye situationer. Generelt jo bedre du har det, og jo mere du kan slappe af, jo mere overskud vil du have til at håndtere humørsvingninger samt svedeture og få det allerbedste ud af overgangsalderen. Forskning viser, at hjernens og kroppens biokemi påvirkes af det, vi tænker. Fokuser derfor dine tanker og handlinger på det, der fylder dig med ro og glæde. Jeg anbefaler, at du laver genoplevelse af en positiv begivenhed mindst én gang om dagen.

### VISUALISERINGSØVELSE: FOKUSER PÅ EN POSITIV BEGIVENHED

- Sæt dig godt til rette og luk dine øjne.
- Tag 5 dybe vejertrækninger gennem næsen. Og tillad dig selv at slappe mere og mere af på hver udånding.

- Husk engang hvor du følte dig rigtig godt tilpas.
- Genoplev den situation med alle dine sanser. Hvad ser du i situationen? Er der lyde forbundet med oplevelsen? Er der duft- eller smagsoplevelser involveret. Observer dine kropsfornemmelser: Hvordan er kropstemperaturen, åndedrættet og hjerterytmen? Hvilke tanker og følelser har du i den situation?
- Forestil dig det tidspunkt i begivenheden, hvor de positive følelser er stærkest, og lev dig helt ind i dem, gør dem så virkelige som muligt.
- Sig til dig selv: 'Jeg elsker og værdsætter mig selv, præcis som jeg er nu og i ethvert givent øjeblik. Jeg er tryk.' (Gentag så mange gange, som du har lyst til).
- Når du er klar til det, kan du åbne dine øjne igen.

Kærlig hilsen Charlotte Bang