

5 tips för mindre stressig vardag

1. Återställ dygnsrytmen – sömn är a och o.

Att ställa om till en bättre daglig rytm för att få en tillräcklig dos avkopplande sömn är det mest effektiva sättet att komma ur ett stresstillstånd. Kroppens dygnsrytm är som en orkester med en synnerligen noggrann dirigent. Alla organ i kroppen vill "spela i rätt takt". Allra bäst är att *vakna vid samma tid varje dag, även på helgerna. Exponera dig för ljus på morgonen och eller lunchtid så somnar du lättare i rätt tid.*

Drick helst inte kaffe på eftermiddagen. Träna gärna, men inte för sent.

Ät middag senast tre timmar innan du lägger dig.

Låt det gå minst 12 timmar mellan kvällsmål och frukost.

Mina nedskrivna tankar om - vad gör du för att sova gott och hålla dig pigg?

2. Använd snabba andningsövningar.

3–4–5-andningen är en snabb övning som kan vara oerhört effektiv för den som har en tendens att drabbas av ångest eller stress. Den är verkligen enkel.

- Andas in i tre sekunder,
- håll andan i fyra sekunder och
- andas ut i fem sekunder.

När utandningen är längre än inandningen minskar du aktiveringen av stresstillståndet och uppmuntrar kroppen att gå över till tillståndet av välbefinnande.

Gör några omgångar av den här andningen eller förläng den så att den tar fem minuter.

Lyssna på kroppen och känn efter vad som passar dig.

Testa andningsövningen nu på en gång.

Mina nedskrivna tankar om effekten av andningsövningen?

5 tips för mindre stressig vardag

3. Värna vänskapen och se till att ses "fysiskt"

Vi mår bättre om vi har nära band till vänner, familj, kollegor och andra i vår närhet. Se till att träffa dina vänner personligen. Värna fikastunden på jobbet. Häng med kompisar på lunchrasten.

"Sociala" medier kan inte ersätta fysiska möten. Många känner sig mer isolerade trots att de har fler "vänner" på nätet än någonsin. Såriga relationer kan stressa oss mer än mycket annat så om det går att närma sig varandra med ömsesidig respekt är mycket vunnet. Med vår hektiska västerländska livsstil kan det vara svårt att hålla vänskap igång, särskilt i vissa faser i livet.

Mina nedskrivna tankar om - träffar du familj och vänner "fysiskt" tillräckligt ofta? När träffar du dina vänner och din familj?

4. 4:1-metoden - telefonfasta varje dag

Prova 4:1-dieten för telefoner. Sätt telefonen i flygplansläge i en timme och i vanligt läge i fyra timmar. Hitta en fast tid varje dag då du läser mejl. Passa på mellan klockan 14 och 15 när dygnsrytmen ändå skickar ned oss i en svacka. Avsätt en timme (eller två halvtimmar) per dag för sociala medier så att inte slöscrollandet blir det första du gör när du tar en paus.

Mina nedskrivna tankar om - Telefonfasta, hur vill du göra? Har du något eget knep att delge mig?

5. Känslan av meningslösheten stressar

Att leva sitt liv utan ett inre syfte kan skapa stress, säger Rangan Chatterjee. Det bästa sättet att få ett lugnare och mer tillfredsställande liv är att det man gör känns viktigt på riktigt. Att börja nysta i sina livsval tar tid, men i det långa loppet kan det vara värt att väga in de stora frågorna. Personer som känner en mening i livet har bättre hälsa. Varför gör du det du gör. För vems skull stressar du? Din egen eller dina föräldrars skull, chefens – eller bara samhällets normer?

Mina nedskrivna tankar om - för vems skulle stressar du?

Källa

Fem råd för att hitta balansen mellan vila och anspänning, hämtade ur Rangan Chatterjees bok "Stressbalansen".