

INSPIRERANDE MATERIAL



Lär dig att motverka stress

“Stålsätt ditt Sinne. Mjuka upp ditt Hjärta. Tillfredsställ din själ.”

– Okänd

Stress och alla former av anspänning signalerar att du inte har det du vill ha i livet just denna stund, det vill säga att du lever antingen i brist av något slag, du är inte lyhörd på dina viktiga behov, eller saknar tillit. Eller att du är helt identifierad av någon av de Primära Negativa Övertygelserna om dig själv som tex ”Jag räcker inte till”, ”Jag är kraftlös”, eller ”Jag är okapabel att...” som skapar anspänning och stress i dig. Tänker du mycket på eller pratar om stress så kommer du med största sannolikhet uppleva mer stress.

Om du vill höja din energi, uppleva mer frid, stabilitet och glädje, samt ha bra fysisk hälsa i ditt liv så måste du sluta stressa och börja slappna av mer. Mentalt som i kroppen.

Här följer några goda råd från mig, som upplevt mycket stress tidigare men numera istället njuter mer av livet så mycket som möjligt, och mår fysiskt bättre.

Här är de 6 råden:

1. Börja acceptera, respektera och älska dig själv, precis som du är just NU!

“Om vi inte kan älska oss själva, hur kan vi älska livet, och andra, på djupet?”
– Okänd

Sluta slå knut på dig själv för att få andras bekräftelse och gillande på att du är okej, försöka frenetiskt vara välkommen och omtyckt hos andra. Det kommer ändå aldrig att vara nog. Bestäm dig för att Du räcker, och blir över! Sluta kämpa för att visa dig vara värdig, och börja leva utifrån att du är fantastisk, du är redan hel, älskad, kraftfull, vacker, resursstark, och med vetskap att du kan!

2. Välj att lita på att du får hjälp, att du inte är ensam...

“The Universe has shaken you to awaken you.” – Mastin Kipp

Du behöver inte bära allt ansvar på dina axlar. Världen går inte under om du tar ledigt en dag. Jorden slutar inte snurra om du tar en paus och tar hand om dig själv. Det finns hjälp att få. Slappna av! Ta modet och be om stöd och förstärkning av vänner, terapeuter, lärare... Bestäm dig för att göra något åt saken för att ha det lättare och roligare i ditt liv. Om du inte kan göra något, släpp det helt då... Och göra sakerna från en plats av tillit och lugn inom dig, lita på att saker ha sin rätta gång. Det kommer att ordna sig! Du ska se!

3. Arbeta på Tilliten

Allt kommer att bli bra, bättre. Våga tro det! BESTÄM dig för att tro det! Förslagsvis varje morgon i ca 3-5 min visualisera och KÄNN det slutresultat du vill ha. Våga ta steget utanför klippkanten i tillit till att fallskärmen eller vingarna din kommer att veckla ut sig. Lita på att det blir tillräckligt bra, lita på att du kommer att hinna, lita på att du har allt du behöver, och de resurser du behöver kommer att komma till dig. De rätta möjligheterna kommer att uppenbara sig för dig. Och om allt skulle gå åt pipan (och längre fram kanske du kallar händelsen för en Gåva) - lita på att du kommer att klara även det!

Släng dig ut, och våga skapa *ditt* liv!

4. Hitta tillbaka till din inre röst - din intuition, ditt hjärta...

Lyssnar du mer på andra än på dig själv får du så många olika måttstockar att mäta dig mot att det blir omöjligt för dig att prioritera, och du kommer att dräneras på energi.

Men när du börjar lyssna på dig själv fyller du istället ditt liv med Glädje och Kraft, vilket ger dig mängder av energi! När du följer din sanning, din inre vägvävisaren, så kommer du att känna dig ännu mer levande i ditt liv.

Go with the flow, *your* flow!

5. Se till att få dina prioriteringar rätt i livet.

Ta reda på vad som är viktigt för dig, vilka dina övertygelser är om vad som är rätt och fel JUST FÖR DIG, börja leva efter det! Att stå upp för det du tycker är viktigt för dig, för det som känns sant för dig, och sedan ha modet att gå för det, ger dig ryggrad och stolthet.

Börja leva ditt liv Inifrån och ut... istället för utifrån (genom andras värderingar och åsikter, genom de borden/måsten du tagit på dig).

Stå på dig, annars gör någon annan det!

6. Stress uppstår när vi gör oss själva maktlösa

Därför är det viktigt att ta fullt ansvar för ditt eget liv och inte skylla på andra eller på omständigheterna för ditt lidande. Först när du tar ansvar för hur ditt liv ser ut kan du också göra något åt det! Då känner du dig mer potent, vilket det gör dig mindre stressad.

Så hoppas du kan slippa offermentaliteten, hitta tillbaka till Kraft och Frihet, släpp loss din inre livskonstnär, och börja skapa det liv som du mår bra av!

Hoppas detta var inspirerande och hjälpsamt för dig!

Skulle Du vilja veta mer om hur du motverkar stress i ditt liv, maila mig, så undersöker vi frågan tillsammans.

Vänligen

Andreas Eder

[Www.edercoaching.se](http://www.edercoaching.se)



EDER COACHING