

Auntie Stress Reset 21 små grep for å regulere stress

Stress er en naturlig del av livet, og målet er ikke å fjerne det helt. I moderate mengder kan det være nyttig, men over tid kan det påvirke både trivsel og helse.

I denne kalenderen finner du 21 små, forskningsbaserte øvelser som kan hjelpe deg med å regulere stress og finne måter å hente deg inn på som passer for deg. Du kan ta det i ditt eget tempo, helt uten press. Små innsikter er mer enn nok.

Hvis du ønsker støtte eller nye perspektiver på din situasjon, kan du utforske [Aunties samtalepakker](#).

Pakkene inkluderer nettbaserte samtaler med en Auntie-ekspert, og innholdet tilpasses alltid dine mål og behov.

Bli kjent med Aunties tjenester

1.

Start her

Når du tar et øyeblikk til å stoppe opp og kjenne etter, kan det bli lettere å få oversikt over egen situasjon.

Start med å ta [Aunties stresstest](#) ved å skanne QR-koden ved siden av. Hva legger du merke til?



2.

Planlegg to korte pauser i løpet av arbeidsdagen, for eksempel én om formiddagen og én om ettermiddagen.

Korte pauser på 1 til 2 minutter hjelper både kroppen og hodet med å hente seg inn. Du kan for eksempel gå til et annet sted en liten stund, se ut av vinduet eller drikke en kopp kaffe rolig og legge merke til sanseintrykkene.

3.

Prøv å ta tre rolige pust der utpusten er lengre enn innpusten.

En lengre utpust aktiverer kroppens beroligende system, det parasympatiske nervesystemet, som hjelper kroppen med å hente seg inn fra stress.

4.

Søvn er en viktig del av restitusjon og stressregulering. Ro ned kvelden uten skjermer før du legger deg.

Skjermbruk om kvelden aktiverer hjernen og kan påvirke søvnkvaliteten. En rolig kveld støtter restitusjon.

Aunties *Sleepless in Seattle*-pakke gir støtte hvis du ønsker å utvikle gode søvnvaner.

5.

Gjør en sanseøvelse: legg merke til 5 ting du kan se, 4 du kan kjenne, 3 du kan høre, 2 du kan lukte og 1 du kan smake.

Når du retter oppmerksomheten mot sansene dine, flyttes fokuset bort fra belastende tanker og over til øyeblikket, noe som bidrar til å roe ned kropp og sinn.

6.

Helg: Ta deg en tur ut i naturen, for eksempel en rolig skogstur uten mål eller hastverk.

Bare 20 minutter i naturen kan bidra til å redusere stress. Studier viser at det kan senke puls og blodtrykk, og støtte kroppens restitusjon

7.

Helg: Gi deg selv et øyeblikk, eller flere, uten planer eller krav om å få noe gjort.

Restitusjon handler om å være i ro. Tid uten mål hjelper kroppen og sinnet med å hente seg inn fra belastning.

8.

Stopp opp et øyeblikk og legg merke til hvordan du forholder deg til stress akkurat nå.

Stress er ikke alltid bare belastende. I passe mengder kan det gi energi, bedre fokus og hjelpe deg med å handle. Når du lærer å kjenne igjen ulike sider ved stress, kan tilliten til egne evner styrkes og det kan bli lettere å finne løsninger.

9.

Vær oppmerksom på hva som tar energi fra deg, og hva som hjelper deg å hente deg inn eller gir deg glede

Balansen i dagen formes av forholdet mellom disse. Når du ser hva som belaster og hva som gir påfyll, kan du påvirke egen kapasitet og trivsel.

10.

Hvis du ønsker det, kan du utforske dine egne måter å regulere stress på i [Aunties Stressed Out-pakke](#) sammen med en ekspert.

Du trenger ikke å være spesielt belastet for å ha nytte av disse samtalene. Det kan være nyttig å øve på stressregulering på forhånd, slik at verktøyene er tilgjengelige når du trenger dem mest.

11.

Skriv ned én bekymring, og sett av et tidspunkt senere til å ta den opp

Å avgrense bekymringer til et bestemt tidspunkt kan bidra til å hindre at de kverner i tankene og kan lette belastningen.

12.

Stopp opp et øyeblikk og gjør dagens viktigste oppgaver tydelige ved å skrive ned de tre viktigste. Når du har fullført én, kan du krysse den av og gå videre til neste.

Når det er mye å gjøre, kan tankene bli overbelastet og det blir vanskeligere å konsentrere seg. Å fokusere på én ting om gangen kan gi en følelse av kontroll og gjøre det lettere å få ting gjort.

13.

Helg: Stopp opp og legg merke til hvilke forventninger du setter til deg selv. For eksempel kan tanken om at alt må være gjort før du kan hvile, øke belastningen.

Våg å utfordre egne tanker og rett oppmerksomheten mot det som er nyttig for deg i øyeblikket. Hva ville en støttende indre stemme sagt til deg nå?

14.

Helg: Rett oppmerksomheten mot øyeblikket. Hva skjer akkurat nå? Legg merke til kroppen, følelsene og sanseintrykkene dine.

Å øve på tilstedeværelse hjelper med å roe ned sinnet og skape en følelse av trygghet i øyeblikket. Når nervesystemet roer seg, blir også tankene klarere.

15.

Beveg deg litt i løpet av dagen, for eksempel med en kort gåtur eller lett tøyning.

Lett bevegelse hjelper med å regulere nervesystemet, dempe stress og støtte restitusjon.

16.

Sett av 25 minutter til fokusert arbeid på én oppgave. Slå av varsler og andre forstyrrelser og sett en timer på 25 minutter. Når tiden er ute, legg merke til det du har fått til og gi deg selv anerkjennelse.

Arbeid uten avbrytelser hjelper nervesystemet med å roe seg og gir en sterkere følelse av kontroll over eget arbeid og evnen til å få ting gjort.

17.

Lag deg en liten rutine på slutten av arbeidsdagen som hjelper deg å gå videre til neste del av dagen.

En tydelig overgang kan hjelpe deg med å gi slipp på jobb og støtte restitusjon, selv om resten av dagen fortsatt er aktiv.

18.

Finn én ting du har utsatt, og gi den fem minutter av tiden din

Det å komme i gang er ofte det vanskeligste. En liten start er nok til å få i gang handling og kan lette følelsen av belastning.

19.

Skriv ned tre ting du kan takke deg selv for denne uken. Det kan være noe du har fått til, kommet videre med, eller måten du har møtt deg selv eller andre på. Små ting er mer enn nok.

I hverdagen retter oppmerksomheten seg ofte mot det som gjenstår eller ikke gikk som planlagt. Å legge merke til det som er bra styrker sinnet og bidrar til å balansere belastning.

20.

Helg: Gjør noe som føles lett og meningsfullt for deg

Positive opplevelser og aktiviteter du liker, støtter restitusjon og bidrar til balanse.

21.

Helg: Stopp opp et øyeblikk og legg merke til hva som har hjulpet deg den siste tiden. Var det noe fra denne kalenderen som fungerte spesielt godt for deg?

Å kjenne igjen det som fungerer for deg, gjør det lettere å ta det med videre og støtter deg i hverdagen fremover.