

# Auntie Stress Reset 21 små steg för att reglera stress

Stress är en del av livet, och målet är inte att bli helt fri från den. I lagom mängd kan den stödja oss i vardagen, men när den blir långvarig kan den påverka både ork och hälsa.

I den här kalendern har vi samlat 21 små övningar baserade på forskning som kan hjälpa dig att reglera stress och hitta sätt att återhämta dig som passar just dig. Du kan ta det i din egen takt, utan prestationskrav. Små insikter kan räcka långt.

Om du vill ha stöd eller nya perspektiv på din situation, kan du upptäcka [Aunties samtalspaket](#).

I de temabaserade paketen får du möjlighet att prata med en Auntie-expert online, vid en tid som passar dig. Innehållet anpassas alltid efter dina mål och behov.

## Upptäck tjänsten

1.

### Börja här

När du stannar upp en stund och vänder uppmärksamheten mot dig själv blir det lättare att få en klarare bild av hur du har det just nu.

Börja med att göra [Aunties stresstest](#) genom att skanna QR-koden bredvid. Vad lägger du särskilt märke till?



2.

Lägg in två mikropausar i din arbetsdag, till exempel en på förmiddagen och en på eftermiddagen.

*Korta pauser på 1-2 minuter hjälper både kropp och sinne att återhämta sig. Du kan till exempel gå till en annan plats en stund, titta ut genom fönstret eller dricka en kopp kaffe i lugn och ro och rikta din uppmärksamhet mot dina sinnesintryck.*

3.

Prova att ta tre andetag där utandningen är längre än inandningen.

*En längre utandning aktiverar kroppens lugnande system, det så kallade parasympatiska nervsystemet, vilket hjälper kroppen att återhämta sig från stress.*

4.

Sömn är en central del av återhämtning och stressreglering. Varva ner under kvällen idag genom att undvika skärmar före läggdags.

*Skärmanvändning på kvällen aktiverar hjärnan och kan påverka sömnkvaliteten. En lugn kväll stöttar din återhämtning.*

*Aunties paket [Sleepless in Seattle](#) ger stöd om du vill utveckla dina sömnvanor.*

5.

Gör en sinnesövning: namnge 5 saker du ser, 4 du känner, 3 du hör, 2 du luktar och 1 du kan smaka.

*Genom att rikta din uppmärksamhet mot dina sinnen flyttas fokus bort från belastande tankar till nuet, vilket hjälper kropp och sinne att varva ner.*

6.

Helg: Gå ut i naturen en stund, till exempel på en lugn skogs promenad utan mål eller brådska.

*Redan 20 minuter i en skogsmiljö kan vara ett effektivt sätt att minska stress. Forskning visar att det bland annat kan sänka pulsen, blodtrycket och stödja kroppens återhämtning.*

7.

Helg: Ge dig själv en stund, eller flera, utan planer eller krav på att prestera.

*Återhämtning handlar inte bara om att göra, utan också om att få vila. Tid utan mål hjälper både kropp och sinne att återhämta sig och släppa på belastning.*

8.

Stanna upp en stund och lägg märke till hur du förhåller dig till stress just nu.

*Stress är inte alltid bara belastande. I lagom mängd kan den ge energi, förbättra fokus och hjälpa dig att agera. När du lär dig känna igen olika sidor av stress kan din tillit till din egen förmåga stärkas och det blir lättare att hitta sätt att hantera situationer.*

9.

Lägg märke till i din vardag vad som belastar dig och vad som hjälper dig att återhämta dig eller ger dig glädje.

*Balansen i dagen formas av samspelet mellan dessa. När du ser vad som belastar och vad som ger återhämtning, kan du påverka din egen energi och ork.*

10.

Om du vill kan du reflektera kring dina egna sätt att reglera stress i [Aunties Stressed Out-paket](#) tillsammans med en expert.

*Du behöver inte vara särskilt stressad för att ha nytta av dessa samtal. Det är värdefullt att öva på sätt att reglera stress i förväg, så att de finns tillgängliga när du behöver dem som mest.*

11.

Skriv ner en sak som oroar dig och avsätt en stund för att ta hand om den senare.

*Att avgränsa oro till en viss tidpunkt kan hjälpa till att minska att den snurrar i tankarna och kan lätta på känslan av belastning.*

12.

Stanna upp en stund och tydliggör dagens viktigaste uppgifter genom att skriva ner de tre viktigaste saker du vill få gjort. När du har slutfört en, kan du stryka den och gå vidare till nästa.

*När det är mycket att göra kan tankarna bli överbelastade och det blir svårare att koncentrera sig. Att fokusera på en sak i taget skapar en känsla av kontroll och gör det lättare att hålla fokus och få saker gjorda.*

13.

Helg: Stanna upp och lägg märke till vilka förväntningar du ställer på dig själv. Till exempel kan tanken att allt måste vara klart innan du kan vila öka känslan av stress och belastning.

*Prova att ifrågasätta dina tankar och rikta fokus mot det som är hjälpsamt för dig i stunden. Vad skulle en medkännande inre röst säga till dig just nu?*

14.

Helg: Rikta din uppmärksamhet mot nuet. Vad händer just i denna stund? Lägg märke till kroppen, känslorna och dina sinnesintryck.

*Att öva närvaro hjälper till att lugna sinnet och skapa en känsla av trygghet i stunden. När nervsystemet lugnar sig blir tankarna ofta klarare.*

15.

Rör på dig en stund under dagen, till exempel med en kort promenad eller lätt stretching.

*Lätt rörelse hjälper till att reglera nervsystemet, minska stress och stödja din återhämtning.*

16.

Avsätt 25 minuter för fokuserat arbete på en uppgift. Stäng av notiser och andra störningar och sätt en timer på 25 minuter. När tiden är slut, stanna up och uppmärksamma det du har gjort och ge dig själv erkännande för din insats.

*Ostört arbete hjälper nervsystemet att lugna sig och stärker känslan av kontroll över ditt arbete och din förmåga att få saker gjorda.*

17.

Skapa en liten rutin i slutet av arbetsdagen som hjälper dig att skifta över till nästa del av dagen.

*En tydlig övergång kan hjälpa sinnet att släppa taget om arbetet och stödja din återhämtning, även när resten av dagen fortsätter aktivt.*

18.

Välj en sak som du har skjutit upp och ge den fem minuter.

*Att komma igång är ofta det svåraste. En liten start räcker för att skapa rörelse framåt och kan minska känslan av belastning.*

19.

Skriv ner tre saker som du kan tacka dig själv för den här veckan. Det kan vara något du har gjort, tagit steg framåt i eller hur du har bemött dig själv eller andra. Små saker räcker.

*I vardagen riktas uppmärksamheten ofta mot det som är kvar att göra eller det som inte har gått som planerat. Att uppmärksamma det som är bra kan stärka ditt välbefinnande och hjälper till att skapa balans i vardagen.*

20.

Helg: Gör något som känns genuint lätt och meningsfullt för dig.

*Positiva upplevelser och sådant du tycker om hjälper dig att återhämta dig och skapa balans i din vardag.*

21.

Helg: Stanna upp en stund och lägg märke till vad som har hjälpt dig att orka den senaste tiden. Var det något i den här kalendern som fungerade särskilt bra för dig?

*Att känna igen det som fungerar för dig hjälper dig att ta vara på det och stärka det över tid och stöttar din ork även framöver.*