

Hverdagsstress,

og
hvordan
håndtere
det?



Stikkord/sammenfatning fra foredraget: Hverdagsstress, og hvordan håndtere det?

Hva er hverdagsstress?

Følgende ord gikk igjen om ordet hverdagsstress på Google: Prioritering - utbrenthet - stress på jobben - gjøre det enklere for seg selv - spent muskulatur - tidsklemme - risikofaktor - stopp opp/pause - livsstil
Fra Soria-Moria-erklæringen; Tidsklemme og **hverdagsstress** tærer på mange familier, følelsen av å ikke strekke til går på livskvaliteten løs.

Alt begynner i hodet!! Også stress!

Noe stress vil alltid være der.

Det handler om å gjøre noe med det hverdagsstresset som er negativt for deg, og som det er hensiktsmessig for deg å gjøre noe med.

Min påstand er at årsaken til hverdagsstress bl.a. er at vi:

- Ikke lytter til egne verdier - hva som er viktig for oss og tar valg ut ifra det
- Ikke tar ansvar for å leve i hht det vi tenker, sier, gjør og føler
- Er inkongruente (dvs. når hjerte og hode ikke er i samsvar, er vi ikke i full overensstemmelse med oss selv)

Da opplever vi stress - det er "skurr på linja".

Når vi er kongruente (hjerte og hodet er i overensstemmelse med hverandre) vil vi ikke oppleve stress.

Du kan VELGE hvordan du vil ha det!

Da må du vite/være bevisst hva du vill! Hvilken følelse/tilstand vil du ha?
Sette deg i førersetet i livet ditt (ikke i baksetet eller bagasjerommet).

Ta en beslutning/prioritere - velg hva du vil - hva er viktig?

Beslutte hva som skal være dine *GOLFBALLER, SMÅSTEIN OG SAND?*
Ta valg - å ikke velge er også et valg - men ubevisst.

Beslutte krever bevissthet rundt bl.a.:

- Hva er viktig, og det viktigste av det viktige?
- Hvilke "baller" har du, og hvilke vil du velge å ta?
- Kan ting gjøres på annen måte?
- Haster alt like mye?
- Hvordan ønsker du fordeling/balanse mellom ulike arenaer: familie, jobb, fritid.

Hva vil du prioritere?

Å prioritere innebærer også: Hva skal du velge VEKK?

Hvordan gjøre du det i praksis?

- "Bestem deg" og "gjør det" - ikke bare tenk det.
- Hva er hensiktsmessig for deg?
- Og STÅ for det valget! Andre vil mene noe - men DU må VITE og STÅ for valgene! Krever øvelse.

1. Selvledelse, I denne sammenheng: - ta kontroll over stresset - sitte i førersetet i eget liv.

Ryggmarksrefleksen/magefølelsen. Kjenn på og lytt til den - unngå å overhøre eller overstyre den. Ta ansvar for å leve i hht det du tenker, sier, gjør og føler.

Er du et JA- eller NEImenneske? Sier du ofte Ja når du mener Nei? Konsekvenser av det? Lev HER OG NÅ, dropp i går og i morgen.

2. Påfyll/egenpleie

- Bevissthet i forhold til "ditt rom" - store og små
- hvor du henter påfyll og energi i løpet av dagen og uka.

Metafor - Surstoffmasken: Ta vare på deg selv for å kunne ta vare på andre - ansvar for eget ve og vel - det handler ikke om å være egoistisk.

3. Grensesetting med:

Å kommunisere det du vil ut til andre - Ingen er tankeleser - Si hva du vil slik at andre forstår det - Vær tydelig

4. Håndtering av tid:

- Strekke tiden: ved å tenke at den tiden du har til rådighet er lang - gir deg opplevelsen av å ha mer tid
- Forkorte den: når du har fokus på hvor liten tid du har, da oppleves det som at du har ekstra liten tid, mindre enn det som faktisk er reelt.

5. Struktur:

- Personlig planlegging
- Strukturere arbeidsplassen/dagen
- Lag avtaler med deg selv

Tilstandstrekanten

Du kan skape gode tilstander og endre uhensiktsmessige tilstander på tre måter:

Fysiologi/kroppsspråk.

Språk/kommunikasjon - indre/ytre.

Fokus/overbevisning:

Hva velger du å ha fokus på?

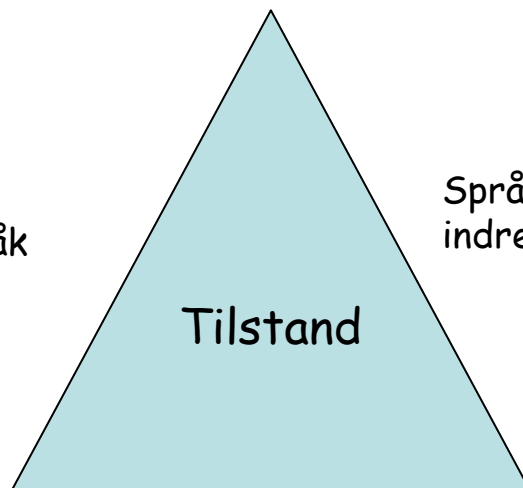
Halvfullt eller halvtomt glass?

Det som mangler eller det som er der?

Det du ikke får til eller det du mestrer?

Fysiologi/
kroppsspråk

Språk/kommunikasjon:
indre/ytre



Overbevisning ->fokus
Holdninger, tro og sannheter
Negativt eller Positivt?

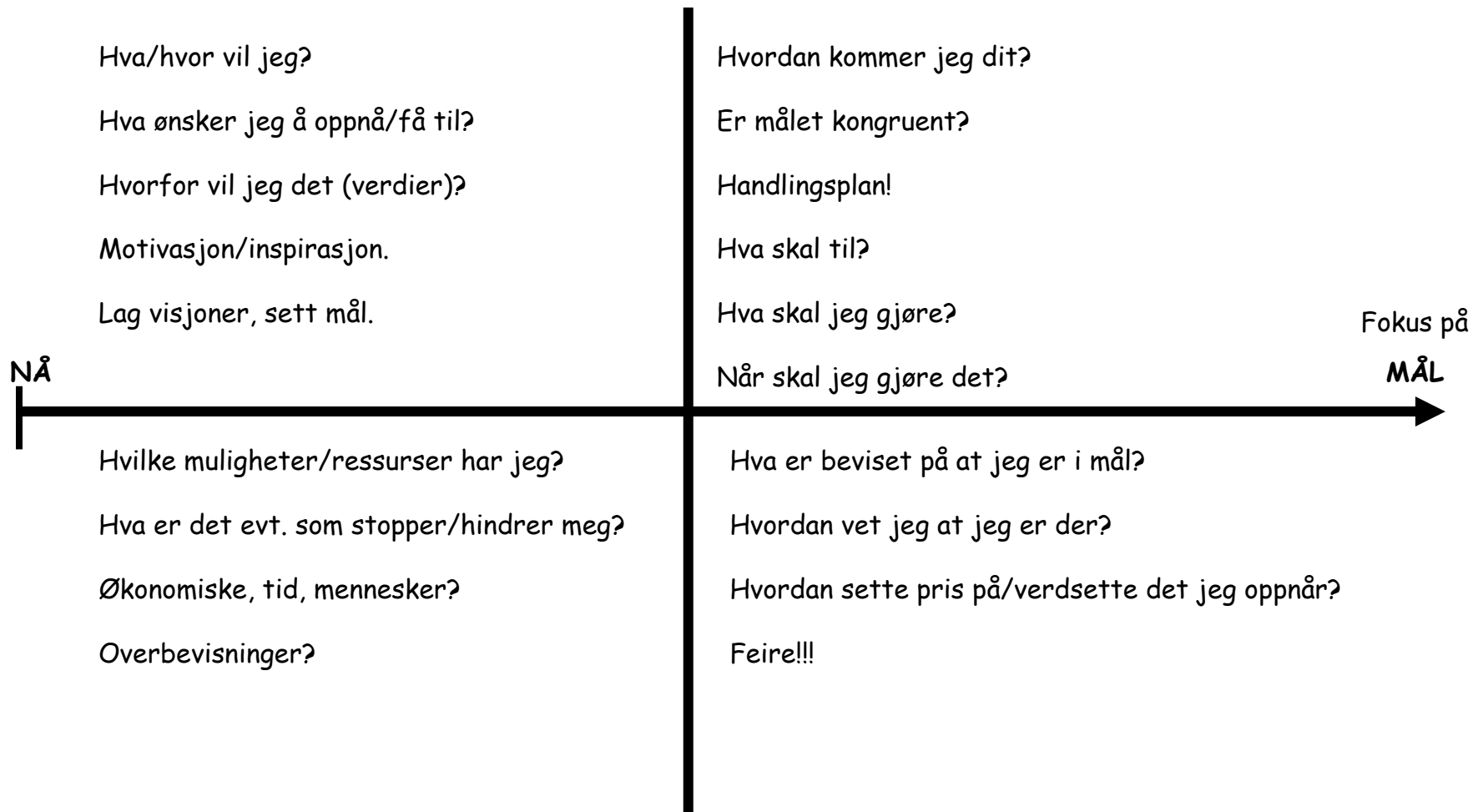
*"Hvis du ikke designer din egen livsplan,
er sjansen stor for at du faller inn i en
annens plan.*

*Og gjett hva de har planlagt for deg?
Ikke mye!"*

Jim Rohn

Målstyringskvadranten

Når jeg vet hvem jeg er og hva jeg står for kan jeg gjøre riktige valg og nå målet.



- Sette pris på deg selv og det du får til - Bygger selvtillit!

Prioritering og sortering

Hensikt: Kartlegge/bevisstgjøre/sortere

Hva gir mening?

Hva er det viktigste av det viktige?



HER OG NÅ

- Lever du i fortid og/ eller framtid?
- Skulle du vært et annet sted?
- Tenker du allerede på neste oppgave?

Fortid

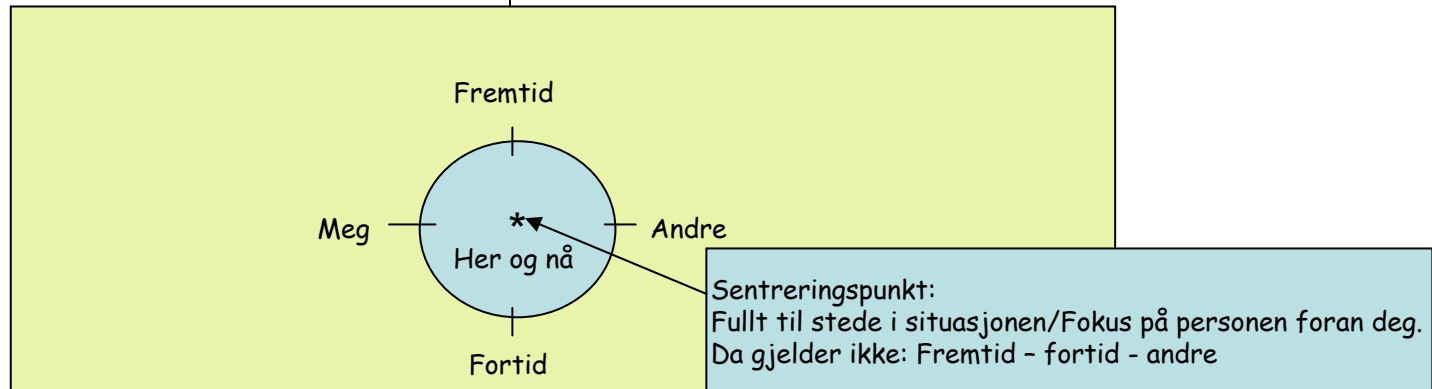
- Lær deg å takle fortiden:
Akseptere det som har skjedd.
- Tilgivelse

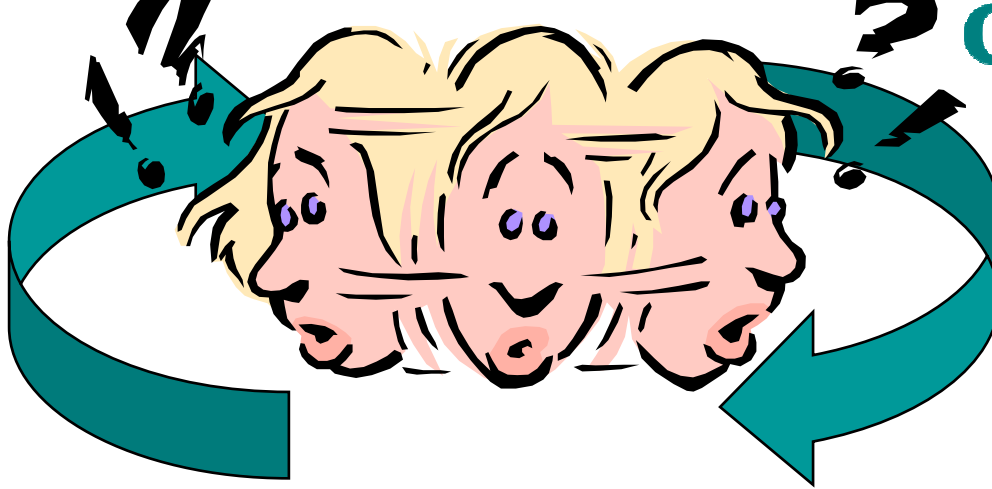
Nåtid

- Leve her og nå. Også som en konsekvens av målene for fremtiden.
- Påvirke
- Energien flyter

Fremtid

- Lage positive mål for fremtiden
- Håp
- Mål/Drøm
- Visjon





Målet med foredraget:

Bidra til bevisstgjøring rundt dine valg og prioriteringer i hverdagen for å håndtere hverdagsstress.

Det viktigste var:

- Hva er dine golfballer, småstein og sand?
- Hvilken tilstand velger du - Tilstandstrekanten.
Eksempel: Avisbudet.
- Hva vil du og hvorfor - Målstyringskvadranten.
Eksempel: Juleforberedelser før og nå
- Hva velger du å prioritere - Prioriteringskvadranten.
Eksempel: Veteran-NM - Stå for prioriteringen