

JOHANNAS strategier för **ANTISTRESS**



JAG HAR GJORT det allra mesta av det allra bästa. Som har triggat min egna stress. Jag har testat. Provat. Utforskat. Upplevt. Har koll på alla varianter. Hur stress kan byggas upp. Växa mer. Ta över. Konsekvenserna och följderna. Smärtan. Frustrationen. Irritationen. Intellectuellt har jag insett idiotiken i att stressa men fortsatt ösa på ändå.

SEN HÄNDE NÅ'T. Jag fyllde 40. Och då insåg jag en sak. Att det är dags att skärpa till mig. Och att jag tack vare all denna enerverande stressande stress lärt mig enormt mycket. Och plötsligt insåg jag vilket smörgåsbord av strategier jag samlat på mig under åren, som hjälpt mig stressa ned och må bättre.

HÄR KOMMER DE 3 STRATEGIER som jag gillar allra mest just precis nu.

1. HEJ! JAG SÄGER OFTA HEJ.

Anstränger mig lite extra och hälsar på dem jag möter.

Väljer att lyfta blicken även när jag möter de jag inte känner. Och säger hej med ett leende som är på riktigt. Att heja hjälper mig till mer genuin närvaro. Och gör mig också gladare eftersom många skiner upp i ett leende tillbaka, hur »oglada« jag än trodde att de var. Hejandet ger mig också rejäl träning i att vara värderingsfri.

För ibland uteblir hejet.

Personen går förbi och verkar inte ens ha sett mig. Då passar jag på att träna på att inte analysera varför, döma den som inte lyfte blicken eller värdera huruvida det var oschysst eller otrevligt att ignorera min hälsning. Jag brukar le en stund till, fortfarande på riktigt. Och öser på med en stor inre värme till den jag hejat på - och lika mycket tillbaka till mig själv.

2. HUR LÄNGE RÄCKER MINA UNDERKLÄDER?

Det frågar jag mig själv ofta. Provar sedan och ser hur många dagar och veckor jag kan låta tvätthögen vara ifred utan att behöva köpa nytt rent. Jag blir häpen över hur länge mina rena kläder räcker. Det går. Att leva ett bra liv. Utan att tvätta hela jädra tiden. IKEA-kassar funkar utmärkt att fylla med smutstvätt som inte får plats i tvättkorgen. Lämpligt gömställe kan vara en lagom avlägsen garderob. Just do it. Var lite wild and crazy och släng in kassen.

3. NYBÖRJARFEELING.

Jag provar ibland något nytt. Litet. Eller stort. Gör något tvärtom. Vågar chansa. Vågar misslyckas. Att aktivt välja att göra något nytt och se vad det ger, det är magiskt. Det brukar alltid ge mig insikter om mycket mer än det specifikt nya. Och jag glömmer liksom bort att jag är stressad.

Magin blir större ändå när jag berättar för andra att jag är nybörjare.

Frågar andra om hjälp. Utan att be om ursäkt. Utan att skämta till det. Den kraften är enorm - att stå kvar i min nybörjarkänsla även när jag är med andra. Och att det är ok. Hisnande och ljuvligt på en och samma gång.

SÅ. Vilka antistressstrategier har du själv med dig - tack vare ditt stressande?

Hur vill du använda dem?

Just do it.

Gratulera dig själv till klokheten och modet.

Njut.

Och fortsatt samla ännu fler.

Och du.

Om du ännu inte fyllt 40 ...

VÄRMT GRATIS i förväg!

Text: Johanna Nilsson
Foto: Metamorphose



JOHANNA NILSSON

ICF PCC Coach
Beteendevetare
pausera.se