

Fra Stress til indre ro og overskud

1. step for at genfinde sin indre ro og overskud er at se og erkende de signaler kroppen viser på, at der er stress.

Ofte har der været længerevarende stress, som ikke er set og erkendt.

Stresssymptomerne overses ofte, fordi de egentlig kommer snigende, der er travlt i vores hverdag, så vi overhører den indre stemme, der ”kalder”.

Nogle gange ser vi vores stressreaktion som ”normal”, fordi det har stået på så længe, det er blevet et vanemønster, selvom den faktisk skaber mere stress i os.

Den stress vi overser.

Tag den hurtige test på om du har oversete stresssymptomer.



*Susan Schvartz Larsen
Forandringsfacilitator*

15 hurtige til at få afdækket om du har oversete stresssymptomer

Lad din underbevidsthed guide dig.

Prøv når du læser spørgsmålet at fange det første tal, der dukker op.

Vurder for de seneste 4-8 uger på en skala mellem 1-10 og kryds af.

1-3

4-6

7-10

Fysisk

Har du eller har du haft...

Gentagende anfald med hovedpine eventuelt langvarige anfald?



Maveproblemer, mavepine, knugende fornemmelse, kvalme?



Hyppige infektioner, som indikerer svækket immunforsvar?



Smerter i nakke, skuldre, ryg, kæbe el. mere diffuse kropslige smerter?



Anfald af hurtig eller uregelmæssig puls, hjertebanken, trykken for/smerter i brystet?



Psykisk

Har du eller har du haft...

Været i dårligt humør i længere tid, uden egentlig grund?



Oplevet en indre uforklarlig uro, at det føles som om kroppen sitrer indeni?



Tankemylder du ikke kan stoppe, negativ tænkning?



Lettere til tårer end ellers?



Voldsom reaktion på en bestemt lyd, et syn eller en lugt, gentagende gange eks. fået hjertebanken, svimmelhed, svedetur eller andet ubehag?



Adfærd

Har du eller har du haft...

Sværere ved at tage beslutninger?



Afhængigheder, det kan være af spil, ritualer, shopping, arbejde eller noget du indtager mad, medicin, stoffer, alkohol?



Nedsat eller ingen engagement i det, du plejer at være engageret i?



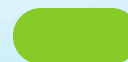
Svært ved at tage dig sammen til daglige gøremål?



Isoleret dig fra sociale sammenhænge?



Sammentælling



15 hurtige til at få afdækket om du har oversete stresssymptomer

Hvor mange afkrydsninger i hver farve?

10 - 15

Din krop kalder, dine alarmklokker er godt i gang. Lytter du til dem?
Tager du dem alvorligt?

Du kan have god gavn af at lave nogle daglige tiltag for at reducere dine stresssymptomer.

6-10

Du har moderat stressrespons og jeg vil råde dig til at være obs på dine alarmklokkerne.

Du kan have god gavn af at lave nogle daglige tiltag for at reducere dine stresssymptomer.

1 - 5

Noget kan aktivere din stressrespons – du kan dog tackle det rimeligt.
Jeg dog råde dig til at være bevidst om din krops reaktioner.

God læselyst med dine 2 guides

Susan Schvartz Larsen

info@innerpeace.dk

