

# Stresshåndteringsstrategi



**Larsen & Ravn**  
Hypnose, terapi og coaching

Her får du en simpel og komplet stresshåndteringsstrategi, som indeholder et tilpasset skema, der vil hjælpe dig med at håndtere din situation, alt sammen til at printe ud, eller anvende elektronisk:

## Kortlægning af din stress situation

Brug det guidede kortlægningsskema til at gennemskue din stress situation. Sammen med skemaet får du også eksklusiv adgang til ressourcer, som hjælper dig med at gennemskue alle de komplekse elementer din stress situation består af. På den måde kommer din stresshåndteringsstrategi til at hvile på korrekte informationer. Og den kommer til at VIRKE.

## Overblik over dit stress niveau

Kortlægningen giver dig indsigt i dig selv, og dine stressreaktioner. Det skaber et klart og tydeligt overblik, og det er præcis dette overblik, der gør dig i stand til at udvælge, og praktiserer de rette stresshåndteringsøvelser.

## Udvælgelse af de rigtige stresshåndterings øvelser

Der findes uoverskueligt mange forskellige stresshåndtering øvelser, og det kan forplumrer din stresshåndteringsstrategi. Derfor får du særlig adgang til vores online stresshåndterings portal, hvor vi deler et stort udsnit af stresshåndteringsøvelser, som er opdelt i kategorier, og tydeligt beskrevet, så du får nemt ved at vælge præcis de øvelser, der er passende til dig, og din stresshåndterings-strategi.

## Planlægning af daglige stresshåndterings rutiner er en del af dit stresshåndteringsstrategi skema

Når du har kortlagt din situation, fået et overblik, og fundet frem til de rigtige stresshåndteringsøvelser, hjælper dit skema dig med at planlægge, og eksekverer dine daglige øvelser. Skemaet kan udprintes, eller gemmes på dine elektroniske enheder.

## Løbende evaluering af din stresshåndteringsstrategi, og dit stress niveau

Skemaet tilbyder dig også en løbende evaluering, så du helt fra start, kan arbejde med optimering, og får hjælp til evaluering af dine fremskridt, og din indsats.

## Stresshåndteringsstrategi: 1. Kortlægning af stress:

Rubrik:	Beskrivelse (Guide)	Eksempler (Guide)	Dine noter (Udfyld selv)
<b>Stress respons</b>	Beskriv de fysiske, følelsesmæssige eller adfærdsmæssige reaktioner på stress.	Hjertebanken, søvnløshed, irritabilitet	
<b>Stress triggere</b>	Identificer de situationer, personer eller tanker, der udløser stress.	Arbejdspres, konflikter, deadlines	
<b>Stress reaktioner</b>	Hvordan reagerer du, når du oplever stress? Hvilke mønstre opstår?	Flygt, kæmp, frygtsomhed, tilbagetrækning	

GRATIS adgang til vigtige ressourcer:

[Online stressrådgivning - Helt GRATIS!](#)

[Hvad er stress?](#)

[Hvad betyder stressrespons?](#)

[Hvad er stress triggere?](#)

[Hvad er stressreaktioner?](#)

## Stresshåndteringsstrategi: 2. Valg af stresshåndteringsøvelser

Øvelse:	Formål (Guide)	Hvornår anvendes øvelsen (Guide)	Dine noter (Udfyld selv)
<b>Øvelse 1</b>	Beskriv øvelsen og hvordan den reducerer din stress.	Bruges i situationer med højt pres	
<b>Valgt øvelse:</b>			
<b>Valgt øvelse:</b>			
<b>Øvelse 2</b>	Beskriv en anden øvelse og dens specifikke effekt.	Bruges efter en stressende oplevelse	
<b>Valgt øvelse:</b>			
<b>Valgt øvelse:</b>			

GRATIS adgang til vigtige ressourcer:

[Gratis adgang til online stresshåndtering øvelser](#)

[Information om tilbagevendende stress](#)

[Informationer om positiv stress \(EUstress\)](#)

[SSTs piece om langvarig stress](#)

## Stresshåndteringsstrategi: 3. Dagligt skema

Tidspunkt:	Aktivitet eller øvelse (Guide)	Varighed (Guide)	Dine noter (Udfyld selv)
<b>Morgen</b>	Fx mindfulness eller åndedrætsøvelse	10 minutter	
<b>Frokost pause</b>	Fx. Hurtig afspændingsøvelse, mikro-pause	5 minutter	
<b>Efter arbejde</b>	Fx Fysisk aktivitet eller afslapning, mental afkobling	30 minutter	

GRATIS adgang til vigtige ressourcer:

[Information om de forskellige stress faser: Hvor er du?](#)

[Tilbagevendende stress?](#)

[Rådgivning for pårørende til stressramt](#)

## Stresshåndteringsstrategi: 4. Evaluering af din plan

Dato:	Hvordan har planens øvelser påvirket din stressniveau? (Guide)	Mulige justeringer (Guide)	Din evaluering (Udfyld selv)
Uge 1	Fx mærkbart fald i stressniveau ved brug af åndedrætsøvelser	Lave flere pauser i løbet af dagen	
Uge 2	Fx stadig stresset om morgenen, men bedre om aftenen	Starte dagen med let motion	

[Vil du vide mere om stress coaching, online eller personligt?](#)

[Er du nysgerrig på stress hypnose?](#)

Husk: Øvelse gør mester

Vi vil ønske dig rigtig god fornøjelse, og held og lykke med din fremtidige stresshåndteringsstrategi.

Hvis du har behov for en hjælpehånd, er vi altid klar til at møde dig, både ONLINE, eller til et personligt møde.

De bedste hilsner, og ønsket om et rigtigt godt og stressfrit liv.

Linda og Ulf



**Larsen & Ravn**  
Hypnose, terapi og coaching