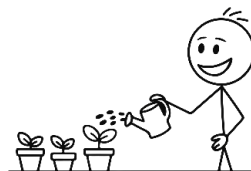


Min personlige 7-dages anti-stress startplan:



Hæng mig op på køleskabet ❄️

😊Tjek	Dag	Fokus	Teknikker
	Dag 1	Ro & vejrtrækning	4-7-8 åndedræt · Den fysiologiske suk
	Dag 2	Hovedet tømmes	Brain dump (10 minutter)
	Dag 3	Kroppen i balance	5+5+5 metoden · 1 %-reglen
	Dag 4	Nervesystemet ned i gear	Magnesium om aftenen · 4-7-8 åndedræt
	Dag 5	Akut-stress værktøjer	3-3-3 grounding · Den fysiologiske suk
	Dag 6	Energi & koffein-ro	Koffein-nedtrapning (dag 6)
	Dag 7	Søvn reset	Militærmetoden · Let indsovning

Så er det om at komme i gang.....

Men du skal selvfølgelig gøre det på DIN måde. meningen med din anti-stressplan er at du HER DAG starter dagen stille og roligt, men med et fokus der holder dagen i gennem.

På den måde vil du kunne opleve at din anti-stressplan bliver til et øve-værktøj, som hen ad vejen skaber nye muligheder og kompetencer for dig.

Husk tålmodigheden

Når du arbejder med denne type plan, arbejder du med dine egne MICRO VANER, og det virker, - hvis du ellers bliver ved, og fortsætter med din egen-træning!

Efter 3 til 5 uger vil du erfarer at du faktisk har rykket på forskellige områder, - Husk at registre forskellene undervejs, og gerne med en lille positiv selverkendelse.

Rigtig god fornøjelse/ [Larsen og Ravn.dk](https://larsenograven.dk) - **STRESSFRI ZONE**

Læs mere stress-selvhjælps information på vores hjemmeside:

[Alt om stress](#), [Stresshåndterings øvelser](#), [stressrådgivning](#)