

## Stress af hjulet

Forestil dig, at din krop er ligesom et genopladeligt batteri – det kræver hele tiden at det er opladt. Det er derfor vigtigt at sikre sig positive opladninger igennem hele dagen – så batteriet ikke løber tør – det håber jeg at stress af hjulet kan hjælpe dig med at få over blik over, så batteriet ikke løber tør.

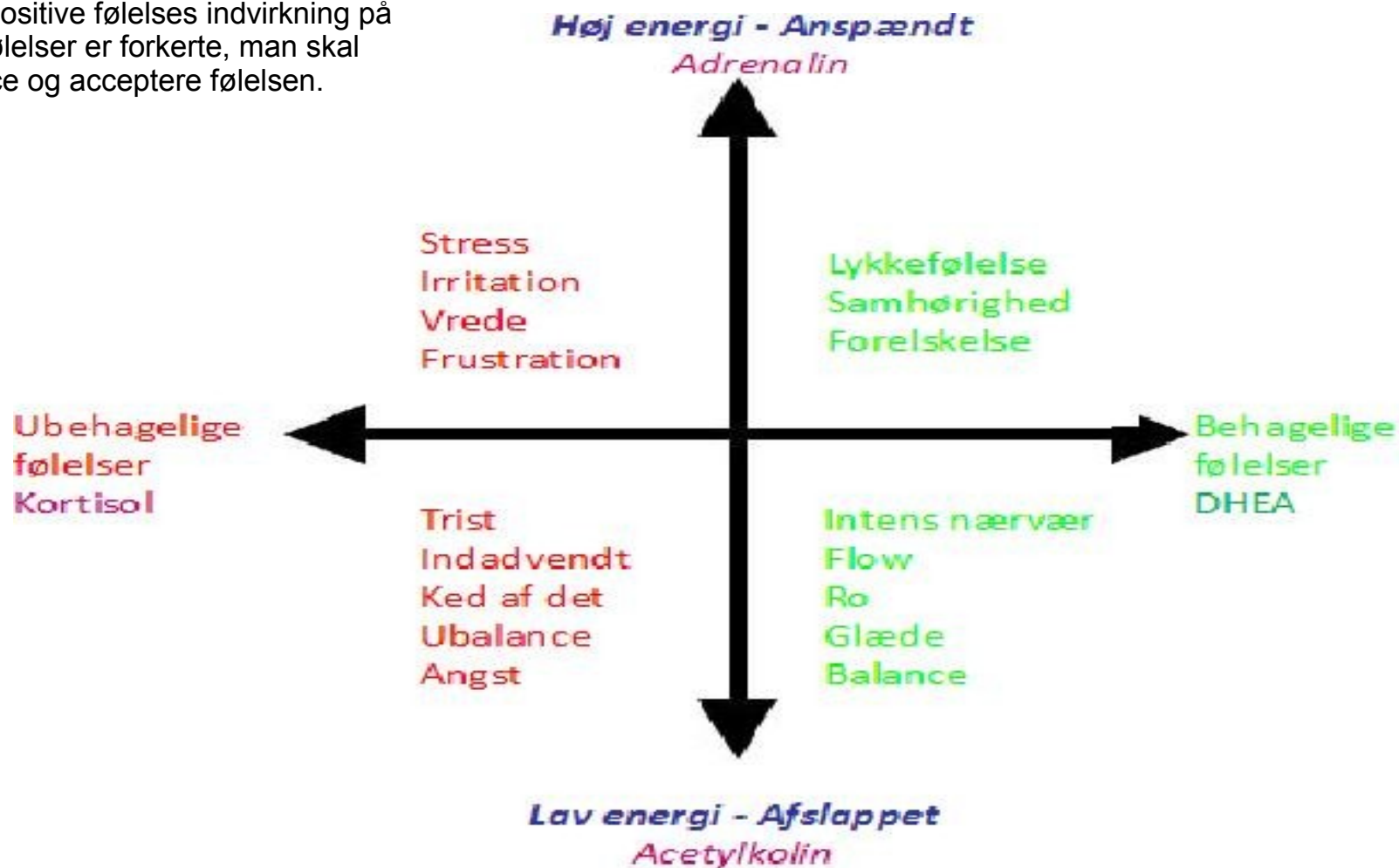


- Indhold
  - Det følelsesmæssige landskab
  - Skema til at notere det der giver dig energi
  - Skema til at notere det der dræner dig for energi
  - Skema til at notere dine ændrings ønsker ift. KRAM
  - Praktisk øvelse til at håndtere det der dræner dig for energi
  - Praktiske værktøj der kan holde dig fast i dine bestræbelser på at få en bedre trivsel
    - HeartWizard – computer program til måling og afhjælpning af sundhed, bodyage, kondition og stress niveau
    - EmWave PC – computer program til måling og afhjælpning af stress
    - EmWave PSR – apparat til måling og afhjælpning af stress
  - Mere information

## Stress af hjulet – det følelsesmæssige landskab !

Stress er en følelsesmæssig reaktion i kroppen og ved længerevarende stress er det skadeligt.

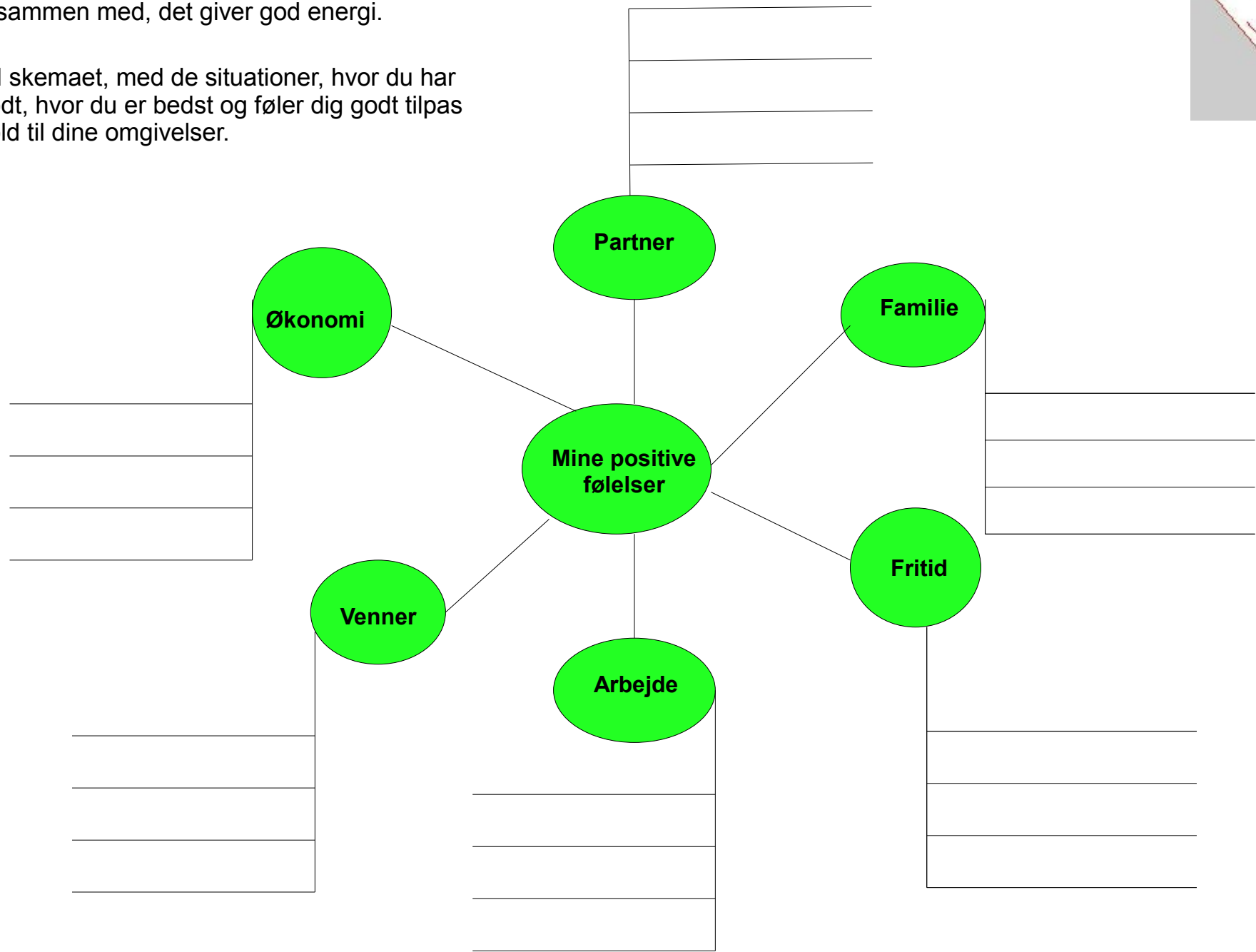
Det følelsesmæssige landskab giver et overblik over negative og positive følelses indvirkning på kroppen – ingen følelser er forkerte, man skal bare være i balance og acceptere følelsen.



# Stress af hjulet – positive følelser og dermed god energi !

Stress er en følelsesmæssig reaktion i kroppen og kan komme mange steder fra. Vi kender den følelse, at når vi træder ind i et rum er der bare mennesker, der udstråler balance og er rare at være sammen med, det giver god energi.

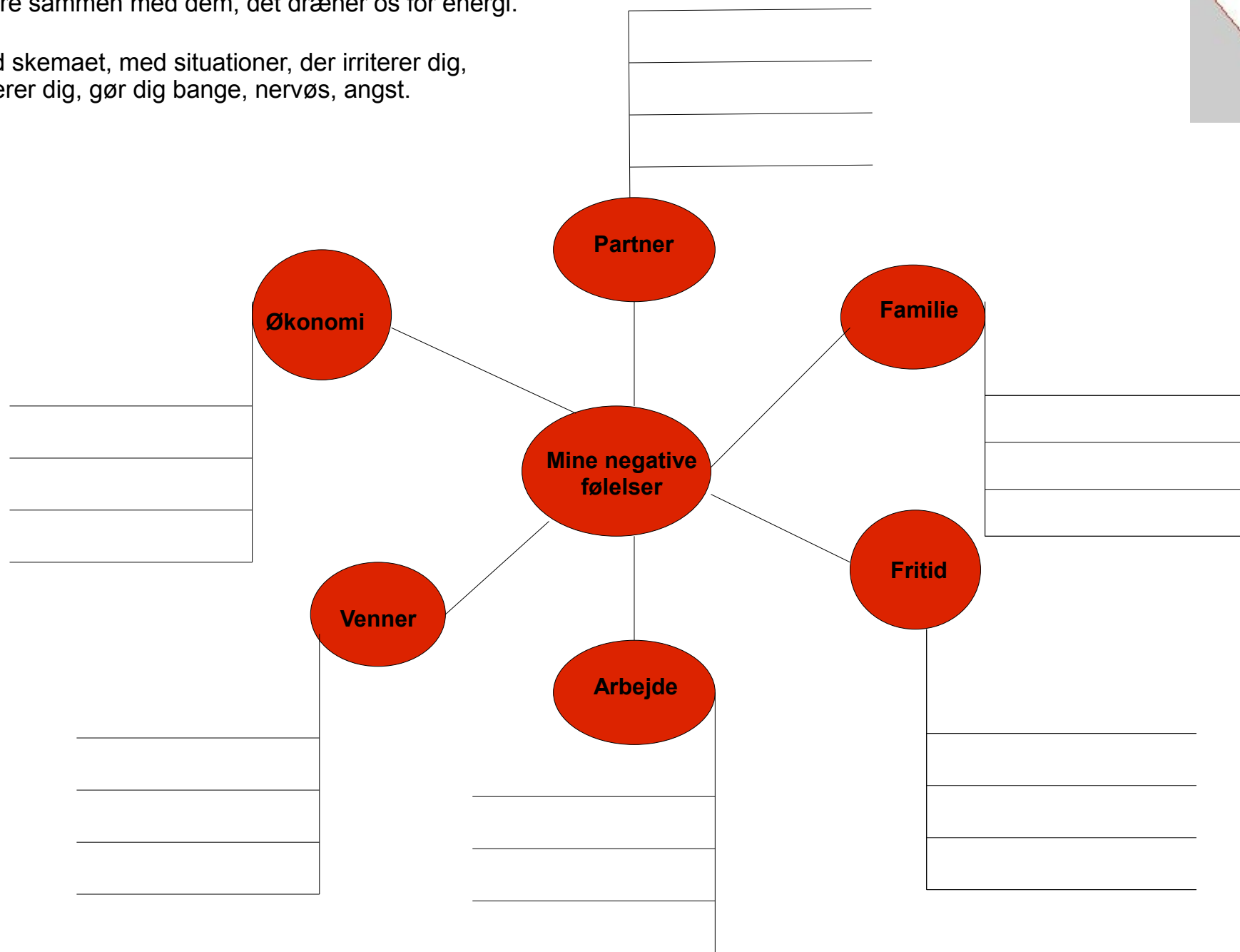
Udfyld skemaet, med de situationer, hvor du har det godt, hvor du er bedst og føler dig godt tilpas i forhold til dine omgivelser.



# Stress af hjulet – negative følelser og dermed negativ energi !

Vi kender alle den følelse, at når vi træder ind i et rum er der bare mennesker, Der dræner os for energi, som er negative og vi kan næsten ikke overskue At være sammen med dem, det dræner os for energi.

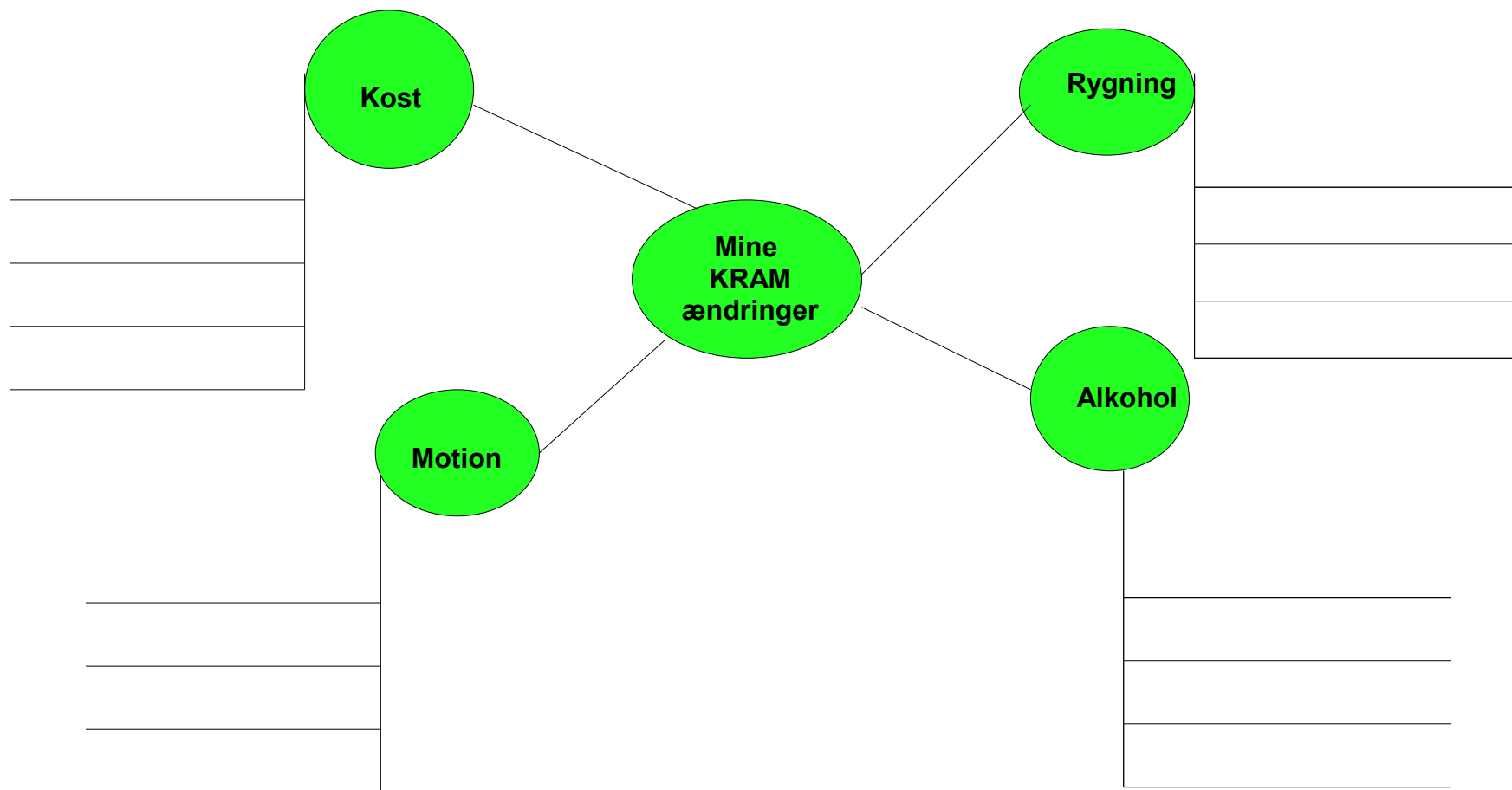
Udfyld skemaet, med situationer, der irriterer dig, frustrerer dig, gør dig bange, nervøs, angst.



# Stress af hjulet – ændringer til bedre trivsel – KRAM (Kost, Rygning, Alkohol og motion !

For at opnå bedre sundhed og trivsel er det vigtigt at foretage visse ændringer.

Udfyld dette skema, med de ændringer du ønsker at foretage med henblik på bedre trivsel og sundhed i forhold til det du gør i dag.



## Stress af hjulet –hvordan får jeg flere positive følelser og accepterer de negative !



Alle følelser er ok, men det kræver, at du er i balance og dermed ikke lader de negative følelser påvirke dig, men accepterer dem.

- Opbyg et lager af positive følelser og opsøg de situationer, hvor de fremkaldes
- Bearbejd de negative følelser, det er måske nemmere sagt end gjort, men her et par tips
  - Undgå mennesker eller situationer som påvirker dig negativt, hvor dette er muligt
  - Accepter mennesker eller situationer som påvirker dig negativt, ved IKKE at forholde dig følelsesmæssigt til situationen – men lade det passere.
  - Forhold dig til den negative følelse og situation ved hjælp af dit positive følelseslager, med denne øvelse – kaldet freeze-frame af HeartMath:
    - Identificer problemet / den negative følelse – associer evt. et billede til følelsen
    - Når du har billedet klart – tag tag lige et kort break – hvorefter du
    - Fokuser på området omkring dit hjerte og forestil dig du ånder ind og ud gennem hjertet.
    - Fremkald nu en positiv følelse og mærk følelsen i kroppen
    - Forhold dig nu til den negative situation / følelse og prøv at se om der er en forandring på hvordan du oplever situationen nu – og om der kommer forslag til en løsning fra den positive hjerte følelse – fasthold denne følelse et øjeblik.

# Stress af hjulet – HeartWizard der kan hjælpe dig med at måle din sundhed

Værktøj til måling af og opfølgning på din krops sundhedstilstand ved hjælp af en sensor.

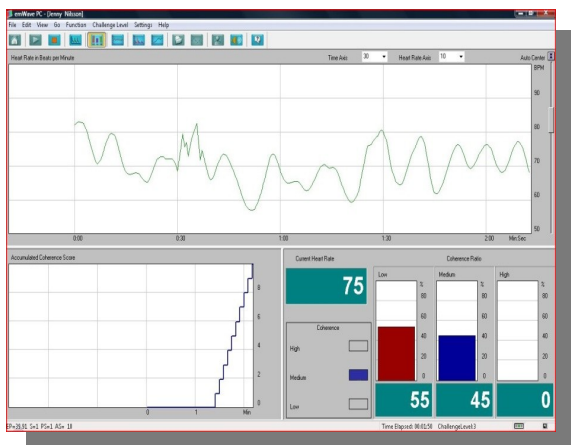


- Måling af og opfølgning på din generelle sundheds tilstand
  - Måling af kroppens balance og energi mellem det sympatiske og parasympatiske system i det autonome nervesystem.
  - Måling af din biologiske alder (BODYAGE), hvor gammel er din krop
- Måling af kondition
  - Hvor god form er du
  - Kroppens evne til at restituere sig ved træning
- Måling af og afhjælpning af stress
  - Program til afhjælpning af stress ved åndedræts øvelser og musik
  - Realtids måling af dit stress niveau i givne situationer

## Stress af hjulet – værktøjer der kan hjælpe dig med af at stresses af!



*Alle følelser er ok, men det kræver, at du er i balance og dermed ikke lader de negative følelser påvirke dig, men accepterer dem og det kræver vedholdende træning – det siges at det tager 21 dage at ændre en vane.*



- HeartMath EmWave PC – måling ved hjælp af sensor
  - Realtids træning af tanker og følelser, til at opnå bedre forståelse negative og positive følelser
  - Lær at skifte mellem de forskellige følelsesmæssige situationer via computeren til underholdende spil, musik og visuelle effekter og forskellige trænings niveauer



- HeartMath EmWave PSR – et lille apparat – måling igennem fingeren
  - Der kan bruges hvorsomhelst og når som helst, til at genoplade batterierne og tømme tankerne og dermed få mere energi og overskud i hverdagen.

## Stress af hjulet – værktøjer der kan hjælpe dig med din træning!



*Alle følelser er ok, men det kræver, at du er i balance og dermed ikke lader de negative følelser påvirke dig, men accepterer dem og det kræver vedholdende træning – det siges at det tager 21 dage at ændre en vane – ændringerne skal komme indefra.*

HeaRt Management  
Sundhed, velvære, glæde og energi

Lev med hjertet og du lever længere og har det sjovere.

Yderligere information:

Mail: [stig\\_brandt@HeaRt-management.dk](mailto:stig_brandt@HeaRt-management.dk)  
Tlf. 28122720

Web: <http://www.HeaRt-Management.dk>