



Stress, stress och stress

Livsfarligt bränsle? Livsviktigt bränsle? Kreativt bränsle?

Vi har alla fått höra att förr på savannen så var den stress som drog igång inom oss livsviktig, men att vi också när det farliga hade försvunnit återvände till ett lugn helt naturligt. Men idag ligger många av oss på en konstant livsfarlig stressnivå och där många verkar ha glömt bort att hur vi ska göra för att återvända till ett lugn igen. Idag är livet lite annorlunda mot livet på savannen, men människan är fortfarande uppbyggd på samma sätt eller hur?

Så vad gör vi med vår stress idag?

Hur får jag ur mig den stress som triggar igång mig och som för många fortsätter att ligga kvar på en frekvens som till slut inte är bra för oss? Jag vet själv hur det är att ha roligt där stressen får mig att prestera så mycket mer. Där livet enbart är härligt, men så händer det en dag att livet förändras och så smäller det bara till. Vad hände hur gick det här till? När jag körde i väggen för snart 20 år sedan så var det för att jag hade haft heltidsjobb och ett uppdrag vid sidan om och allt var så otroligt roligt. Det som hände var att den verksamhet jag hade jobbat lades ner och säsongen för mitt uppdrag tog slut. Där var jag utan någon sysselsättning, men med en fortsatt speedad frekvens inombords utan att jag förstod att det var så det var tills den dagen läkaren sa att Tina du är utbränd. Va? Hur hade det gått till?

När min bröstcancer kom på besök så hamnade både min kropp, knopp och själ i ett krig och stressen kunde dyka upp precis när som helst och sänka mig med marken och ibland fler gånger om dagen. En stress som kunde dyka upp när jag enbart låg i soffan och softade, men den kunde även slå till när jag var stressad och då höll jag på att trilla av stolen.

När stress slår till så är det lätt att bli frustrerad och ibland förstår vi inte att det är stress som hägrar. Har du någonsin känt stress i dina ben, i dina muskler eller i dina armar eller att du kan känna hur det vibrerar i bröstet utan att du känner dig stressad?

Så kan vi använda stressen på ett kreativt sätt istället?

Varför inte tänka mer kreativt vad kan jag göra av detta livsviktiga, men ändå livsfarliga bränsle som vi inte kommer undan och som finns i våra kroppar.

Hur kan du använda det för att få ett liv där du fungerar bättre?

Men för att hitta dit behöver var och en ta oss tid att studera vad det är som triggar igång oss? Vad är det som sätter fart på just min stress och kanske vi har flera kombinationer som gör att stressen sätter sig i benen eller ger konstiga känslor i vår kropp. När hade du egentligen tid att lyssna in vad din kropp, knopp och själ sa till dig senast? Vadå pratar den med mig? Du kanske inte ens tror den pratar med dig, men det gör den och om vi inte gör det så ser den till slut till att få vår uppmärksamhet.

Vi måste helt enkelt bli bättre på att respektera vår kropp, knopp och själ och ta hand om oss själva.

För hur betar vi oss egentligen? Vi är inga maskiner eller hur?

Kroppen gör faktiskt allt den bara orkar för att hålla oss i balans och fixa vår hälsa, men om jag inte tar hand om mig själv så orkar den till slut inte utan måste den kasta in handduken eller hur?

„...idag ligger många av oss på en konstant livsfarlig stressnivå...

Så vad är stress för dig? Var kan stressen dyka upp i ditt liv och i din kropp? Är stress rädsla? Kan stressen öka om jag har en dålig självkänsla? Är du rädd för din stress och vad den kan göra med dig och hur den kan förstöra för dig? Ser du stress som något livsviktigt eller som något livsfarligt eller kan du kanske förstå att det finns en kreativ ådra i stressen?

Det spelar ingen roll hur många regler vi har i vårt avlånga land om jag inte själv tar ett ansvar för mitt liv och ser till att hitta en mer medveten och hållbar hälsa i vår vanliga vardag.

Som hälsoinspiratör har jag insett att livet är livet vi lever och därför vill jag försöka leva det bästa liv jag kan leva där stress är ett kreativt och livsviktigt bränsle och inte ett livsfarligt. Vad sägs om dom tankarna en dag som denna?