



FRÅN STRESSAD & SLITEN  
TILL ÅTERHÄMTAD & ENERGIFYLLD

## INNEHÅLL

Målet med denna kurs är att du ska bli bättre på att identifiera vad som stressar dig samt att du ska erhålla kunskap och verktyg för att både kunna hantera och frigöra stressen i ditt liv. Medvetenhet, återhämtning och motivation till förändring är kursens röda tråd och du kommer att få detta genom yoga, meditation och personlig vägledning.

## UPPLÄGG

Kursen sker i grupp en gång i veckan samt individuella uppföljningssamtal per telefon.

Kursen består, utöver yoga och meditation, av hemuppgifter och de individuella uppföljningssamtalen som skapar en medvetenhet om hur stress påverkar dig och hur stressen framträder i din kropp. Utifrån detta frigör vi sedan stressen från kroppen genom yoga samt ger kroppen återhämtning både genom enskilda och guidade meditationer.

Samtliga deltagare får en personlig journal där veckans hemuppgifter och anteckningar från sessionerna förs, vars syfte är att utgöra underlag för de individuella uppföljningssamtalen. Under varje session rekommenderar jag dig att anteckna i din journal och gå igenom dessa under veckans gång för att påminna dig själv om vilka tekniker som har lärts ut som kan

hjälpa dig i din strävan efter att nå ditt mål - att hantera stress bättre vilket kommer ge dig ett hälsosammare och lugnare liv.

När kursen närmar sig sitt slut går vi individuellt igenom samtligas journaler för att kunna förebygga stress framöver och, utifrån vad du har lärt dig under kursen, skapa nya rutiner för att få bättre balans i livet.

# VECKA 1 - MEDVETENHET, NÄRVARO OCH ANDNING

**Mål:** Att uppmärksamma och identifiera vad som gör dig stressad för att genom mindfulness och en andningsteknik kunna lugna nervsystemet och därmed förebygga och hantera stress.

## **Sessionen:**

- Presentation av kursen och genomgång av kursmaterial.
- Mindfulnessövning som är användbar när du upplever eller vill förebygga stress.
- Pranayama; en andningsteknik som lugnar ditt nervsystem, ger dig ett klarare sinne och en mer avslappnad kropp.
- En inkännande yogaklass.

## **Hemuppgifter:**

Anteckna i din journal;

- Vad gör dig stressad?
- När händer det, i vilka situationer?
- Varför blir du stressad av detta?
- Hur framträder stressen i din kropp? Var känner du den? Hur känns det?
- Skriv också ner hur du skulle *vilja* reagera på stress.
- Gör mindfulnessövningen 3-2-1; se 3 saker, *lyssna* 3 saker, *känn* 3 saker, sen se 2 saker, lyssna 2 saker, känn 2 saker och avslutningsvis se 1 sak, lyssna 1 sak och känn 1 sak. Blunda efter detta och känn hur övningen påverkat ditt sinne. Gör övningen minst en gång om dagen, den tar ca

5 min, men helst varje gång du upplever stress alt gör detta till en rutin. Övningen gör dig närvarande och kan på så vis förebygga stress eftersom du långsamt börjar vänja sinnet vid att vara här och nu. Anteckna i din journal innan och efter om/hur mindfulnessövningen påverkade dig.

- Använd dig av andningstekniken sugrörsandning; slut dina ögon, andas in genom näsan, fyll dina lungor med luft och föreställ dig att du har två sugrör som är flera meter långa som går ut från dina näsborrar som du superlångsamt andas ut genom. Gör denna övning i 5-15 min i en situation där du upplever stress och notera hur den får dig att känna. Anteckna sedan detta i din journal.
- Inför kommande veckas session behöver jag veta vilka besvär du upplever att du har som exempelvis sömnproblem, magbesvär, huvudvärk etc. Anteckna dessa i din journal.

Försök att verkligen tolka olika situationer under veckan som gör dig stressad så att vi kan utgå ifrån detta under kursens gång.

### **Uppföljning:**

Vi går tillsammans igenom din upplevelse av stress och hemuppgifterna under vårt uppföljningssamtal för att vi individuellt ska kunna undersöka och tolka vad din stress beror på samt om/hur övningarna påverkat dig.

Vi går också igenom olika kroppsliga besvär du har för att jag ska veta vad du behöver i kommande session där vi går igenom kroppens signaler och stärkande övningar för immunförsvaret.

## VECKA 2 - IMMUNFÖRSVAR

**Mål:** Att stärka kroppens immunförsvar och lära dig tyda din kropps signaler.

### **Sessionen:**

- Meditation i tredje ögat.
- Hathayoga.
- Triggerpunkter som hjälper mot magbesvär, huvudvärk, sömnproblem mm.
- Pranayama; brahmari som är avslappnande, läkande och hjälper mot sömnbesvär.
- Guidad meditation / kroppsscanning.

### **Hemuppgifter:**

- Meditation 5-10 min varje dag. Notera och anteckna i din journal hur du mår innan respektive efter meditationen. Skriv ner eventuella frågor och ta upp vid nästa session alt vid uppföljningssamtalet.
- Tryck på triggerpunkterna alt gör övningarna för specifika besvär som vi gick igenom i förra sessionen som du känner behov av och observera vad du upplever.
- Scanna igenom din kropp innan du ska sova. Kroppen behöver uppmärksamhet om vi ska kunna lära oss tyda den. Övningen är också avslappnande att göra för att du ska komma till ro.

### **Uppföljning:**

Vi går igenom veckans hemuppgifter för att se hur du har påverkats av dem.

## VECKA 3 – BALANS

**Mål:** Att ta reda på vad balans innebär för dig samt att skapa balans mellan kropp, sinne och själ.

### **Sessionen:**

- Yoga som syftar till att skapa balans i kroppen.
- Pranayama som ger balans mellan höger och vänster hjärnhalva samt är lugnande.
- Läkande hjärtmeditation.

### **Hemuppgifter:**

Anteckna i din journal;

- Vad innebär balans för dig?
- Vad behöver du mer respektive mindre av i ditt liv för att känna dig balanserad?
- Uppmärksamma hur ofta du använder din telefon och på vilket sätt. Försök att inte använda telefonen precis innan du ska sova och direkt efter att du har vaknat - notera vilket inflytande telefonen har över ditt liv. Skriv ner dina insikter och känslor om detta i din journal.
- Meditation i 5-10 min varje dag och/eller gör hjärtmeditationen. Notera och anteckna i din journal hur du mår innan respektive efter meditationen. Skriv ner eventuella frågor och ta upp vid nästa session alt vid uppföljningssamtalet.

### **Uppföljning:**

Vi går igenom dina antecknade hemuppgifter samt invanda rutiner, gränssättning, behov och visioner.

## VECKA 4 - MOTIVATION & LIVSSTIL

**Mål:** Stärka din motivation så att du kan göra de förändringar du behöver för att kunna hantera din stress och, även efter kursen, kunna leva ett lugnare och mer hälsosamt liv samt skapa nya rutiner utifrån vad vi har gått igenom under kursen.

### **Sessionen:**

- Yogaklass med syfte att fortsätta stärka din motivation till förändring, minska dina rädslor samt stärka din självkänsla.
- Guidad meditation med fokus på visioner; när vi skapar bilder inom oss börjar vårt omedvetna att sträva åt detta håll vilket underlättar för oss när vi vill åstadkomma förändringar i livet.

### **Hemuppgifter:**

- Meditation, helst varje dag i 10-15 min. Notera och anteckna i din journal hur du mår innan respektive efter meditationen. Skriv ner eventuella frågor och ta upp vid nästa session alt vid uppföljningssamtalet.

### Anteckna i journalen;

- Vilka nya rutiner vill du ha i ditt liv?
- Vad har varit hjälpsamt för dig under kursen?
- Hur ska du (baserat på vad du lärt dig under kursen) kunna bryta gamla mönster och ersätta dem med nya?
- Vad vill du fortsätta att göra framöver och hur ska du kunna förverkliga detta i praktiken? Det kan t ex vara meditation varje dag i x antal minuter, avsätta egentid, öva på att säga nej och sätta gränser, regelbunden yoga, återhämtning



som passar dig, ha ett bollplank/en stödperson ex en vän eller professionell hjälp. Med andra ord; vad behöver du för att klara av att hålla i de förändringar som du önskar göra?

När du antecknar ovan i din journal så försök att vara specifik och realistisk - vi vill inte sätta mål som du redan innan känner dig osäker på om du kommer kunna klara av eftersom du då, om du inte når målen, i stället kommer att känna dig än mer stressad. Samtidigt behöver du göra vissa förändringar så försök att verkligen förstå vikten av denna uppgift så att de nya rutinerna blir genomförbara. Kanske går det att sätta delmål som du stegvis klarar av? Gör sedan vad du har sagt att du ska göra. Detta kommer att stärka ditt självförtroende samt ge dig en känsla av kontroll över ditt liv, en känsla som ofta saknas när vi är stressade.

### **Uppföljning:**

Efter den sista sessionen har vi en uppföljning kvar som är det sista tillfället på kursen. Vi går tillsammans igenom dina upplevelser och invanda beteendemönster för att klargöra hur dessa påverkar dig. Vi kommer att sammanfatta din transformation vad gäller din upplevelse, ditt förhållningssätt och hantering av stress. Detta för att du framöver ska veta vad just du behöver för att inte påverkas av stress på samma sätt som du tidigare har gjort samt säkerställa hur du ska kunna bibehålla dina nya rutiner och din medvetenhet om ditt mående.

**Namasté.**