

Meditasjonsguiden



Torill Taftø



**10 Tips
for mindre stress**

Få et gladere liv med mindre stress

Stress er noe vi alle kjenner på i løpet av livet. Det er mange former for stress, og hvordan stress kjennes på kroppen. Noen har det av og til, og noen har det hele tiden, hver eneste dag.

Å kjenne på stress av og til, kan vel også være sunt. Om du er stresset pga noe du skal fremføre f.eks, så gjør det kanskje bare til at du yter enda mer. Og etterpå er du ferdig, og stresset er borte. Men når stresset aldri får gå ut av kroppen, er det et usunt stress. En kommer i en ond sirkel, og til slutt merker man ikke stresset, fordi det er blitt en vane.

Visste du at i Japan dør det mennesker hver eneste dag, pga av at de er stresset og overarbeidet? De kaller det karoshi. Det er svært trist at det er blitt slik i enkelte deler av verden. Det beste vi kan gjøre er å ta vare på oss selv.

Deepak Chopra sier at nøkkelen til lykke, er hvordan vi takler ting, og evner å roe ned. "Når vi stresser mindre, frigjør vi vår ånd, og finner glede" sier han.

Tenk over hva du kan gjøre for å ta vare på deg selv, litt hver eneste dag.

Når jeg legger meg om kvelden, gir jeg slipp på negative tanker, og erstatter de med det gode"

**Jeg tillater meg selv å ta en velfortjent pause,
hver eneste dag**



TIPS 1

Sørg for å få nok søvn

Å få en god natts søvn, er viktig. Dette er med på å avgjøre hvordan din neste dag blir. Lag deg en plan, på når du skal komme deg i seng om kvelden, og på når du skal stå opp.

F.eks så kan det være at du vil legge deg innen
kl 22.00 og opp igjen kl 06.00

God søvn om natten, gir en god aktivitet om dagen. God aktivitet om dagen, gir god søvn om natten.

Føler du deg uthvilt om morgenen, har du sovet godt. Skriv gjerne ned tankene dine som du har samlet i løpet av dagen, i en notisbok, så du ikke tar de med deg når du legger deg.

"Jeg velger å være lykkelig"



TIPS 2

Ta en velfortjent pause

Gi deg selv 5 - 10 minutter hver dag.

Sørg for at du er ufortsyrret, finn deg en komfortabel stilling.

La hendene dine hvile i fanget ditt, og lukk øynene.

Trekk pusten dypt inn gjennom nesen, og rolig ut gjennom munnen. Sørg for at du får et langt utpust, så du tømmer hele magen for luft. Kjenn på roen og stillheten som fyller deg.

5- 10 minutter hver dag med en pause, enten du er på jobb eller hjemme reduserer stressnivået ditt.

"Vær stille. Lytt. Jorden synger"



Takknemlighet er som en magnet
Jo mer takknemlig du er, jo mer
vil du få å være takknemlig for



TIPS 3

Praktiser Takknemlighet

Ta deg 5 minutter med meditasjon, der du fokuserer på takknemlighet. Reflekter over hva du er takknemlig for, og hvorfor. Du kan også bare fokusere på pusten din, der du er takknemlig for hvert åndedrag du tar.

Skriu gjerne ned 3-5 ting hver dag som du er takknemlig for.

"Jeg er takknemlig for musikken som spiller i mitt hjerte"




TIPS 4

Gi kroppen mat som den fortjener

Kroppen blir takknemlig om den får den maten som den fortjener. Velg mat som det er minst mulig giftstoffer i, og helst økologisk. Å spise riktig mat, har mye å si for hvordan kroppen vår reagerer. Spiser vi mye sukker og annen usunn mat, skaper det næring til bl.a stress og angst. Ved å spise sunt, vil vi få mer energi og glede.

**"Å gi kroppen min sunn mat,
viser at jeg respekterer meg selv"**





Jeg velger å ta vare på meg selv,
så pusten kan få flyte fritt gjennom
kroppen min

TIPS 5

Husk å puste - og pust riktig

Mange av våre utfordringer, sitter i pusten. Puster vi feil, kan det sette seg vondter og andre symptomer i kroppen vår. Sørg for å ha fokus på pusten din, og hvor den sitter. Puster du med magen, eller puster du oppe i brystet?

Når du puster inn, kan du telle til 4, og når du puster ut, kan du telle til 6. Ta en liten pause mellom hver gang. Denne øvelsen vil hjelpe deg, slik at du ikke puster for fort. Det vil da også gi en ringvirkning med redusert stress.

"Jeg tar et dypt åndedrag - og starter et nytt kapittel i mitt liv"



TIPS 6

Gjør noe for deg selv - hver dag

Det beste du kan gjøre, er å ta vare på deg selv. Gjør en ting hver dag, som du føler du får glede og energi av. Det kan være å høre musikk, danse, gå en tur, ta en deilig avslappende massasje, meditere, besøke noen du setter pris på, ta deg et avslappende bad, les en god bok etc.

Å gjøre ting som gleder, og der du kjenner på denne lykken det gir, tar fokus vekk fra stress og andre bekymringer.

La kroppen få en pause.

"Kjærlighet jeg gir til andre,
må jeg også huske å gi til meg selv"



I dag vil jeg ikke stresse over ting jeg ikke kan kontrollere. I dag velger jeg fred



Meditasjon

Du har sikkert hørt hvor bra meditasjon er, både for stress, angst, uro, søvnløshet og mange andre ting. Det ligger svært mye forskning på dette området, som sier at meditasjon virkelig kan endre livet ditt. Meditasjon er ingen prestasjon - men ren praktisering. Det er ikke mye som skal til, 5 -10 minutter hver dag, så er du på god vei til et bedre liv.

Sett deg ned, senk skuldrene og lukk øynene. Trekk pusten dypt, ned i magen, og la den flyte lett ut gjennom munnen. I tillegg

kan du bruke et mantra, f.eks "Jeg er" underveis i meditasjonen. Gjenta det flere ganger for deg selv, mens du bruker pusten din.

"Alt jeg søker, finnes allerede inni meg"



TIPS 8

Vær jordet

Å være jordet, handler om balanse. Det er mange måter å jorde seg på. Det kan være å grave i jorda, gå en tur i naturen, ta rundt trær, eller gå mer barfot. Bruk hver anledning du kan til å gå barfot. Kjenn at føttene er i kontakt med moder jord. Å sette føttene i saltvann, er også en fin ting du kan gjøre.

"Finn din balanse, og du vil merke det"



Observer - lytt
Øyeblikket er akkurat her og nå



TIPS 9

Vær i øyeblikket

I løpet av en dag, har vi mellom 60-80 000 tanker.

95% av disse tankene, er de samme som vi hadde i går, dagen før det, og dagen før det igjen. Vi tenker alt for mye!

Ved å være mer i øyeblikket, akkurat her og nå, stopper vi næringen til "gamle" stress - og frykt tanker. Vi gir mer slipp, også slik at nye tankemønstre kan få slippe til.

Når var du tilstede, sist du drakk kaffekoppen din? Eller når du vasket gulvet? Vi tenker ofte på helt andre ting, enn det vi gjør akkurat her og nå. Vær mer tilstede i det du gjør - og du vil merke forskjell!

"Livet er for kort - til å være i krig med meg selv"



TIPS 10

Bring humor inn i hverdagen din

Mange har ikke tid til å fylle dagene med noe som er gøy, eller evner ikke å se det humoristiske i ting. Kanskjer er du en av de som tar livet altfor seriøst?

Å le er det samme som å forløse blokkeringer i kroppen. Det føles frigjørende, du blir automatisk i godt humør, og det gir store ringvirkninger! Sørg for at du får en dose humor hver dag. Le sammen med venner, familie - se en god film, eller gjør andre ting som får deg glad.
Lek som et barn!

"Livet er bedre når jeg ler"



Lev livet du ønsker deg
La kraften du har inni deg,
få komme ut
Du er fantastisk!

Meditasjonsguiden



Torill Taftø