

Nyhedsbrev



Stresscoach Mai-Britt Schwab

Cand.mag. psykologi, par - og relationsterapeut og afspændingspædagog.

Til foråret, april/ maj udkommer min bog om at håndtere stress og lytte til kroppen på Forlaget Frydenlund. Den sidste hånd er ved at blive lagt på bogen, som er rigt illustreret med fotos af Suste Bonnén. Bogen kommer også til salg på hjemmesiden. Du hører nærmere når tiden for udgivelsen kommer.

En klient sagde til mig, at det er irriterende, når man får at vide, man er stresset, bare fordi man har lidt travlt. Han oplever, at der er for meget sammenblanding af travlhed og stress, og jeg vil nedenfor give mit bud på hvorfor!

Har du set og læst om 'Afspænding Trin for Trin'. Pris kun 139,- + porto. Læs og hør lydclip på www.husetschwab.dk. Cd'en **Meditation for Stressede** af Klaus Kornø Rasmussen er også anbefalelsesværdig.

Travlhed eller Stress!

Stresssignaler fra krop og psyke får vi, når vi føler os pressede. Travlhed kan være forbundet med at være presset, men behøver ikke være det. Travlhed betyder øget aktivitet, at man løber stærkere. Jeg tror forklaringen på den lidt løse brug af travlhed og stress – ligger i, at det er svært at skelne. En travl person kan virke lidt oppe i gear med rødmen i kinderne og kort for hovedet osv. - det er nogle af de signaler, vi kan aflæse hos os selv og hinanden, når vi har travlt, men også når vi er stressede. Grænsen for hvornår vi føler os pressede tror jeg, 'ligger tættere på' end tidligere, fordi vores generelle fælles stressniveau er højere. For 10 år siden følte man sig ikke på samme måde forvirret - i grænsefeltet mellem travlhed og stress.

Tempoet, krav og præstationsniveauet er højt. Derfor har vi alle brug for rum til afklaring og afstresning. Fysiske rum - men også psykiske rum. Rum i samvær med hinanden hvor vi flader ud - rum i selskab med os selv, til eftertanke og måske lidt hyppigere nu rum med længere perioder til genopladning.

Da vi alle er i samme båd, kan vi måske roligt sænke farten.

De bedste hilsner
Mai-Britt

Du kan sende dette nyhedsbrev til venner og familie.

Du kan tilmelde dig til nyhedsbrevet her: [TILMELDING](#)

Afmelding af nyhedsbrevet: [AFMELDING](#)

Hvis du har nogle spørgsmål vedrørende stresshåndtering er du velkommen til at sende en mail til Mai-Britt Schwab: m@husetschwab.dk

For yderligere information om Huset Schwab: <http://www.husetschwab.dk/>