



Fra Stresscoach Mai-Britt Schwab

Jeg læste den 20.2. en artikel i Information, der satte fokus på de gode fedtstoffers betydning for vores psykiske og fysiske helbred. En god veninde af mig er ekspert i kost og den slags, og har længe belært mig om vigtigheden af at tage tilskud i form af gode olier. Jeg har fulgt rådet, og mærker tydeligt forskel, hvis jeg i en periode glemmer olien. Jeg har derfor også delt ud af mine erfaringer til mine mange klienter med stress, hvorpå olien også har en god effekt. Den beskytter nervesystemet blandt mange af oliens gode egenskaber. Den min veninde sælger hedder 'Livets Olie'.

Tankerne og stress

Kroppen er vigtig at give tid og opmærksomhed, når stress skal forebygges og håndteres. Jeg har lige været censor i Sønderjylland mange dage og registreret hvor betydningsfuld god planlægning er for at forebygge stress i pressede perioder. Der er tre meget vigtige elementer i forbindelse med tankeprocesserne, når det gælder at forebygge stress, og håndtere stressfølelser som melder sig.

Her kommer tre vigtige elementer til din stresshåndtering:

- Skab overskuelighed - som bl.a. har at gøre med planlægning.
- Find mening – hvilken mening er der for dig i det 'konkrete' der giver dig stressfølelse
- Kik på din belastningsbalance – skal du prioritere noget fra? Prioritere noget til? Forhold dig til *for stor* eller *for lille* udfordring. Under en stor udfordring må andre ting måske prioriteres fra. Under for lille skal du måske opsøge flere input og ny inspiration til din dagligdag.

Husk at vi alle må overveje disse spørgsmål jævnlige, måske endda dagligt.

De bedste hilsener om en god marts måned fra Mai-Britt Schwab

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: stress@m-schwab.dk
For yderligere information om Huset Schwab: www.husetschwab.dk

