



## **Fra Stresscoach Mai-Britt Schwab**

---

Kære Nyhedsbrevslæser

Der er i øjeblikket frem til august måned ultimo stadig mulighed for par coaching efter Imago metoden, med 50 % rabat.

Er du interesseret i Stresshåndtering og Afspænding i små grupper er der også muligheder: Kom to eller tre kollegaer, venner mm., og få inspiration og metoder til stresshåndtering og afspænding. Der kan aftales 2 timer, eller flere gange alt efter jeres behov. Jeg vedhæfter brochure hvor du kan se mere om de små hold.

## **Når jeg ser mit liv lidt fra oven**

---

Brug denne øvelse når du føler dig kørt lidt fast, eller har brug for inspiration!

Tag en dyb vejrtrækning og træk dig et øjeblik tilbage fra dine gøremål.

Overvej med dig selv om du arbejder hen imod det mål, du ønsker for dig selv.

Spørg dig selv: Hvordan vil du gerne have det? Hvordan vil du gerne have dit liv til at se ud? Lav nu et lille eksperiment hvor du betragter dig selv lidt udefra: Forestil

dig, at du sidder i fugleperspektiv og kikker på din livs situation. Hvad ser du?

Hvordan har den person det, som du iagttager. Er der den balance i personens liv,

som du kunne ønske for personen. Kunne personen bruge sine ressourcer bedre?

Hvilke råd ville du give til den person som du iagttager, som kunne bibringe mere balance til personens livssituation.

**Ny øvelse på Forum:** Klik på den lille talebobbel foruden på hjemmesidens forside. Jeg har lagt en øvelse ind som hjælper til at fokusere på jordforbindelse og afspændthed, når du står. Øvelsen er en forlængelse af 'Balance, når du står', fra 'Virtuel Stresshåndtering', se link, eksempel to.

Kropsholdningen når du står, har stor betydning for dit hele velvære.

Hav en dejlig maj måned. 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: [stress@m-schwab.dk](mailto:stress@m-schwab.dk)  
For yderligere information om Huset Schwab: [www.husetschwab.dk](http://www.husetschwab.dk)