

N y h e d s b r e v

H U S E T
Schwab



Fra Stresscoach Mai-Britt Schwab

Ferien er så småt ved at være forbi for mange af os nu. Du har forhåbentligt nydt det og brugt den varme måned på at restituere og genoplade batterierne. Jeg vil i dette brev inspirere til, at du forsøger at være ekstra opmærksom på din balance og årvågen overfor stresssignaler nu. Det er nemlig langt lettere, når man er udhvilet og klar i hoved og krop, at sanse kroppens signaler. Læs mere nedenfor...

Nyhed: Stresscoaching over telefonen. ½ time 300,-. På [hjemmesiden](#) som fornyes i august kan du læse mere herom.

Balance

Hvordan kan stresshåndtering integreres i ens daglige livspraksis så den rare fornemmelse af at kunne trække vejret uanstrengt igennem kan beholdes i kroppen efter ferien. Så musklerne ikke knudrer igen og gammelkendte symptomer dukker op allerede i sensommeren? Tag en beslutning allerede ved de første signaler om ubalance: dårlig søvn, frustrationsfølelse, spændthed og humørfald. Ved de første spæde signaler bliver det mere enkelt at koble tilbage til den udløsende årsag til ubalancen i krop og psyke. Tag din oplevelse alvorligt og spørg så dig selv:

Hvordan tænker jeg om situationen? Hvordan føler jeg? Hvordan kunne jeg takle situationen? Reager med det samme: Tag timeout en time, en eftermiddag eller flere dage om nødvendigt. Brug din sansning i kroppen til at guide dig i retning af ny balance. Afspænding flere gange om dagen giver krop og psyke ro og skaber klarhed over sansningerne. Brug fx den enkle hjælpsomme øvelse 6 på cd'en 'Stresshåndtering'. Skriv gerne til mig om dine erfaringer på [forum på min webside!](#) Stil også gerne spørgsmål der om stress!

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/>