



Fra Stresscoach Mai-Britt Schwab

I nyhedsbrevet i november skrev jeg om dialogen med kroppen som stressreducerende og selvforstærkende. I dette nyhedsbrev vil jeg kredse om dialogen med den anden som stressreducerende og menings skabende. For at mestre stressudfordringen er den kropslige opmærksomhed utrolig vigtig. Men tror at dialogen med den anden, min samlever, mit barn osv. er ligeså betydningsfuld at rette min fulde sansning og bevidste opmærksomhed imod.

I positiv dialog

Vores grundlæggende behov er at blive elsket og værdsat. Det er noget af det, jeg tager udgangspunkt i, i familierapien jeg arbejder med.

Hvordan viser vi hinanden det i praksis? Her er nogle ideer:

- Tal med hinanden: tal efter tur så begge parter får talt ud
- Lyt aktivt og gem dine egne meninger og synspunkter til det bliver din tur.
- Forsøg at 'gå med over' til den anden og forstå den andens virkelighed

Det er også vigtigt at tage en time-out ind i mellem.

Tænk især på, at det at lægge sig ned sænker blodtrykket og skaber ro og overblik. Inspiration til at ligge og spænde af kan du evt. finde på mine cd'er.

'Man føler og tænker anderledes, når man ligger, end når man står.

Det indebærer en kosmisk omstilling. Afspændte muskler fremmer tænkning og selvrefleksion'. (frit citeret fra Braatøy, 1947).

Glædelig jul og godt nytår. Venlig hilsen 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