

## Färdighetsträning E

Syftet med denna övning är att du i samarbete med din kropp skall lära dig hantera stress.

- Lägg in i din almanacka eller ställ ett alarm i din mobil att du varje dag skall ta en promenad.
- Den slinga du skall gå behöver inte vara så lång.
- Försök att lägga slingan så att det någonstans på vägen finns en backe.
- När du kommer till backen skall du gå upp och ner, gärna i rask takt, så att du blir svett och andfådd. Syftet är att bränna stresshormon och därmed få ner kortisolnivån. Detta hjälper dig att återfå din kognitiva förmåga och minska obehaget av fysiska stresskänslor i kroppen. Dessutom kommer du att hålla vikten och slippa köpa nya kläder på grund av att kortisolnivån höjer blodsockernivån som leder till ökat behov av att fylla på i kroppens depåer genom suget att småäta.
- Innan du går promenaden skall du bestämma dig för vilka sinnen du skall använda för att fånga nuet. Växla gärna sinne mellan dina promenader, då omväxling väcker vår nyfikenhet som är till stor hjälp när det gäller att komma ur de toxiska ångest- och depressionslooparna.
- Berätta gärna högt för dig själv vad du upplever och tar in med sinnen. Att du hör dig själv prata är till en hjälp att bryta jobbiga tankar. Det är som att vi bara kan göra en sak i taget. När vi talar högt så är det ofta svårt att samtidigt tänka.
- När du berättar för dig själv vad du upplever skall du undvika att värdera eller ge en mening till det du uppfattar.
- Skriv gärna journal kring vad som händer dig när du gör övningen. På så sätt är det lättare att se mönster i både de uppbyggliga och nerbrytande tankarna och vilka sinnen som du fungerar bäst när du skall påverka upplevelsen av nuet. Detta blir också en hjälp för dig när du längre fram får det svårt och då åter kan påminna dig om vad som tidigare fungerat och hur du gjorde för att steg för steg bli den du vill vara.

Vad säger Epiktetos?

*De som har en god kroppslig kondition kan utstå både hetta och köld; på samma sätt kan de som har en god psykisk kondition utärda både vrede och sorg och översvallande glädje och alla andra känslöstämningar*

Handbok i livets konst