

WWW.HUMMELSHOJ.NET



KAOS PLAN



INGEN PANIK PLANEN ER HER

ANITA HUMMELSHØJ MIKKELSEN

Når travlhed og stress tager over er her en kaosplan for, hvordan du kæmper dig tilbage på sporet igen.

Når livet tager over og du ikke selv kan følge med, føles det som om du sidder i en karet bag løbske heste - Du har ikke styr over situationen.

Her bag i kareten har du 3 valgmuligheder:

1: Krav om på kuskens plads og genvind herredømmet over heste og karet. *(Du sikrer dig at du igen er den der bestemmer og styrer)*

2: Spring af. *(Det kan give lidt knubs, men ikke flere end du ret hurtigt kan finde en anden og bedre vej at gå)*

3: Bliv i kareten og håb, at du overlever - og overlever uden de store mén. *(Håber din tro er stærk)*

Praksiseksempel: Du har et job du ikke længere er glad for. Hvad gør du?

1: Finder ud af, hvordan du kan genfinde glæden og gejsten til at fortsætte?

2: Siger op og finder et andet og bedre job?

3: Bliver og finder dig i situationen glad eller ej og håber du kan holde til det?

Det er tid for at sige stop. Det er tid for at sige fra.

Identificer dit kaos:

1: Hvad/Hvem er det du ikke får sagt fra overfor lige nu?

2: Hvad er det værste, der kan ske ved, at du får sagt stop/fra?

3: Hvad er det bedste du får ud af at sige stop /fra lige nu?

Der skal **deadlines** på tingene du beslutter.

Der skal laves **aftaler** med dig selv omkring, hvordan du får handlet/ stoppet og sagt fra.

For meget travlhed og stress højner risikoen for:

1. At begå fejl
2. At træffe dårlige beslutninger
3. At blive syg (Svækket immunforsvar eller overbelastning af kroppen)

Derfor skal du, alt imens du arbejder for at overleve eller for at gøre din situation/relation/oplevelse bedre også arbejde på at skabe dine åndehuller.

Læg små korte pauser ind i din dag, hvor du lige får trukket vejret, får fundet overblikket over nuet og får lagt dine deadlines for opgaver, udholdenhed m.v.

Arbejd på at forstørre disse pauser indtil du føler du igen er på et niveau, hvor du synes det er rart at være.

Kend ugens plan, men hold fokus på en dag af gangen. Så kan din hjerne også følge med.

Disse pauser og hvad du ellers vælger at arbejde dig frem mod er med til, at du igen kommer frem til en hverdag og et liv du har lyst til at stå op til, hver morgen.

TIP:

Når du mediterer eller er ude og i god kontakt med naturen falder kroppen også på plads på celleniveau. Det gør dig stærkere og mere robust.

Tag handlegkraften hjem