

Sterkere innenfra

Denne miniguiden er laget for deg som kjenner at hodet går litt for fort.

Her får du tre enkle øvelser som kan hjelpe deg å roe ned,
finne litt mer fotfeste og puste litt friere.



Fra meg til deg

Noen perioder blir hodet aldri helt stille.

Du fungerer utad, men kjenner at noe inni deg går i ring.

Kanskje sover du dårlig.

Kanskje blir du fort irritert.

Kanskje kjenner du deg tom, tung eller bare sliten av å måtte holde alt sammen hele tiden.

Denne miniguiden er laget for deg som har det sånn.

Til deg som tar ansvar, står i mye og får ting til å se greit ut på utsiden, men som sjelden sier høyt hvordan du faktisk har det inni deg.

Jeg vet hvordan det kjennes.

Å sitte sammen med andre og likevel kjenne uro, trykk eller kaos på innsiden.

Å prøve å være til stede, mens en del av deg egentlig bare vil trekke seg unna.

Derfor ville jeg lage noe enkelt og brukbart.

Ikke glanset. Ikke komplisert.

Bare tre små øvelser som kan hjelpe deg å roe ned litt, samle tankene og finne litt mer fotfeste.

Det trenger ikke være perfekt.

Det holder at du begynner der du er.

Tre små steg for roligere tanker

Tre små øvelser. Ikke fordi de løser alt, men fordi små grep ofte er nok til å gi deg litt mer fotfeste igjen.

Når tankene stormer, er det lett å havne i overlevelse.

Du reagerer fortere.

Du kjenner mindre etter.

Og du mister lett kontakten med det som egentlig kunne gitt deg litt ro.

Derfor får du her tre enkle øvelser.

Ikke fordi de løser alt, men fordi små grep ofte er det som skal til for å få litt mer fotfeste igjen.

Målet er ikke at du skal bli en ny person på få minutter.

Bare å få et lite stopp.

Litt mer pust. Litt mer kontakt med deg selv.

De tre øvelsene kan hjelpe deg å:

1. roe ned kroppen når den går i alarmberedskap
2. hente frem mer trygghet eller styrke når du trenger det
3. stanse opp lenge nok til å kjenne etter hva du faktisk trenger

Det trenger ikke være perfekt.

Det holder at du prøver.

Øvelse 1

Pust deg litt ned

Når kroppen er anspent og hodet går på høygir, er pusten ofte det raskeste stedet å starte. Ikke for å fikse alt, men for å sende et signal til kroppen om at den kan senke skuldrene litt.

Slik gjør du:

- Sett deg godt til rette. Det trenger ikke være perfekt.
- Legg en hånd på brystet og en på magen.
- Pust rolig inn gjennom nesene i fire sekunder.
- Hold et lite øyeblikk.
- Pust rolig ut gjennom munnen i seks sekunder.
- Gjenta i to til tre minutter.

Kjenn etter:

Ble pusten litt roligere?

Kjennes skuldrene litt mindre stramme?

Legg merke til hvordan kroppen føles før og etter.

Du skal ikke prestere her.

Du skal bare være til stede lenge nok til at systemet ditt får roe seg litt.

Bare pust. Det er nok for nå.

Øvelse 2

Hent frem mer ro eller styrke

Har du kjent deg rolig, trygg eller sterk før, så finnes noe av det fortsatt i deg.

Denne øvelsen handler om å finne litt tilbake til den følelsen.

Slik gjør du:

- Lukk øynene og tenk på en situasjon der du kjente deg roligere, tryggere eller mer samlet.
- Se for deg situasjonen så tydelig du kan. Hva så du? Hva hørte du? Hva kjente du i kroppen da?
- Når følelsen blir tydeligere, legg hånden på et fast sted på kroppen, for eksempel brystet eller låret.
- Ta en liten pause og se deg rundt.
- Gjenta flere ganger med samme håndplassering.

Etter hvert kan kroppen begynne å kjenne igjen denne berøringen som et lite signal om ro eller styrke.

Det løser ikke alt. Men det kan gjøre det lettere å finne tilbake når du trenger det.

Tips:

Du kan gjerne lese inn øvelsen på mobilen og spille den av for deg selv i rolig tempo.

Øvelse 3

Stans opp og spør deg selv

Når du har gått lenge på autopilot, kan det kjennes uvant å stoppe opp og kjenne etter.

Noen ganger kan ett enkelt spørsmål være starten på noe viktig:

Hva trenger jeg akkurat nå?

Slik gjør du:

- Finn et rolig sted, eller bare et lite øyeblikk for deg selv.
- Legg hånden på brystet, magen eller et annet sted som kjennes trygt.
- Lukk øynene om det føles greit.
- **Spør deg selv stille: Hva trenger jeg akkurat nå?**
- Ikke press frem et svar. Bare lytt.

Svaret trenger ikke være stort.

Det kan være ro. Søvn. En tur. Vann. Stillhet. Litt avstand. En samtale.

Poenget er ikke å finne det perfekte svaret.

Poenget er å begynne å høre deg selv litt tydeligere.

Bare det å spørre, er en start.

Små steg gjør faktisk en forskjell

Du har nå tatt deg tid til å stanse opp.

Det i seg selv betyr mer enn mange tror. For når livet går fort, er det lett å bare fortsette.

Noen få minutter med kontakt kan være det som begynner å snu noe. Disse øvelsene løser ikke alt.

Men de kan bli små holdepunkter du vender tilbake til, mer klarhet eller bare litt mindre trykk på innsiden.

Det viktigste er ikke hvor langt du går på én gang. Det viktigste er at du begynner, og at du fortsetter i et tempo som er mulig å leve med.

Noen spørsmål du kan ta med deg

- Hva merket jeg i kroppen da jeg gjorde øvelsene?
- Hvilken øvelse traff best for meg akkurat nå?
- Hva kan jeg bruke igjen neste gang hodet går for fort?

**Små steg er fortsatt steg.
Og noen ganger er det akkurat der noe begynner.**

Du trenger ikke bære alt alene

Takk for at du tok deg tid til dette.

Kanskje kjenner du litt mer ro nå.
Kanskje gjør du ikke det.
Begge deler er greit.

Det viktigste er at du stoppet opp.
At du kjente etter.
At du ga deg selv noen minutter.

Små steg teller.
Ikke fordi de ser imponerende ut.
Men fordi de er ekte.

Hvis du kjenner deg igjen i dette, trenger du ikke stå i det alene.

Jeg heter Bjørn Storm, og jeg tilbyr samtaler for menn som kjenner på uro, tankespinn, indre press og lav selvfølelse.

Hvis du kjenner at du vil snakke med noen om det du står i, finner du meg her:

Nettside: bjornstorm.no
E-post: Bjorn@bjornstorm.no
Telefon: 469 65 548