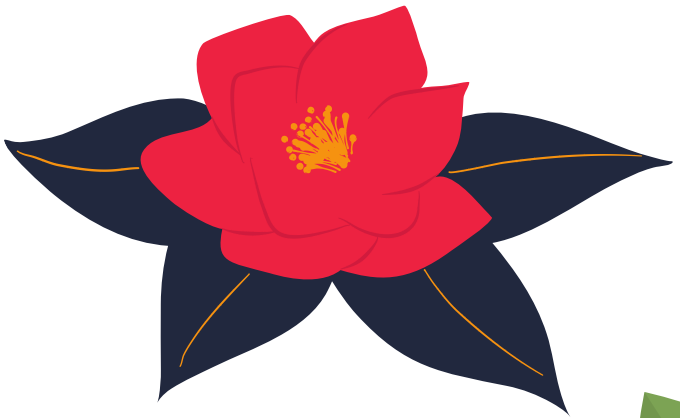
Mini e-bok

VARVA NER

7 ANLEDNINGAR
TILL ATT SAKTA NER.



copy right: @varvaner.nu

VÄLKOMMEN IN!

Denna e-bok är en gåva till dig.

Vi rekommenderar dig att läsa i omgångar eller flera gånger om. Detta eftersom sinnet inte alltid är mottaglig för all information på en gång.

Beroende på vart du befinner dig i din stresskurva, så kommer din hjärna uppmärksamma det som känns mest väsentlig för dig, idag.

Det betyder att du kan finna något nytt varje gång e-boken öppnas upp. Magiskt va?

Vi hoppas att denna gåva kan hjälpa dig att sakta ner, för kom ihåg att riktning är viktigare än hastighet!

PS. Missa inte sista bladet som är en sida för självreflektion.

Lycka till!

OM OSS:

Varva Ner är en digital plattform med e-tjänster som artiklar och online kurser inom stresshantering & mindfulness.

I centrala Göteborg kan du dessutom boka stressrådgivning för personlig vägledning.

Med våra tjänster kommer du att få större kunskap om hur kropp och sinne fungerar.

Vi sammanflätar de senaste studierna med nya och uråldriga metoder inom avspänning och nedvarvning.

Varva Ner är därav ett modernt koncept, som passar alla som vill må bra - *inifrån och ut.*

För oss är det viktigt att förenkla information och göra den lättillgänglig för alla som upplever ohälsosam stress.

Vi är här för dig och uppskattar all feedback vi kan få!

Vill du nå oss kan du maila till: info@varvaner.nu

- Varva Ner

1. SÖMNEN

Studier har visat att den största anledningen till sömnbesvär beror på stress. Hur länge vi sover har i snitt sänkts och kvaliteten på sömnen har också blivit sämre. Detta påverkar hälsan negativt och leder till mer stress.

Melatonin, som är kroppens sömnhormon påverkas av ljus. Därför är det viktigt att släcka ner skärmar och starkt ljus, helst en timme före läggdags.

En kvällsrutin med svag belysning, koffeinfritt te, tacksamhets- och avslappningsövningar kan hjälpa dig att reglera kroppen och förbättra din sömn.

2. VÄLMÅENDE

Hälsa betyder att må och fungera bra både fysiskt samt psykiskt. Hållbar hälsa är att få genomgå den mänskliga transformationen från barn till ålderdom, i ett naturligt och hälsosamt tempo.

Att kunna bromsa är förutsättningen till hållbar hälsa. När det sker ett samspel mellan att göra och att vara, aktivitet och passivitet, så upplever kropp och sinne balans.

I ett neutralt läge har kroppen goda förutsättningar till exempelvis näringsupptag, matsmältning, muskeluppbyggnad m.m.

Genom att prioritera vila och återhämtning, hjälper du kroppens naturliga kraft till att stabiliseras.

3. HÅLLBAR HÄLSA

Människan har sedan flera tusen år tillbaka filosoferat kring detta ämne. Välmående kan helt enkelt betyda olika för var och en.
Här kan vi inte komma fram till ett gemensamt svar, utan var och en måste finna sitt.

Förutsättningarna för att höra de innersta svaren är genom att först tysta ner bruset.

VARVA NER

copyright: www.varvaner.nu

"Vi är födda för att vara äkta, inte perfekta"
- Varva Ner

4. SJÄLVKÄRLEK

När vi saktar ner och stänger av det yttre bruset så tillåter vi ett möte med oss själva. Ett otroligt fascinerande möte med det som inom psykoanalytisk teori kallas för *självet* och *jaget*. Här kan vi uppmärksamma de medvetna och efter tid kanske till och med de omedvetna tankarna som påverkar hela vår tillvaro.

I mötet med sig själv så lägger man kanske märke till en hård inre röst. En röst som oftast slår och bestraffar. En röst som uppmuntrar till att fortsätta köra på, även när kroppen säger emot.

Beroende på ens uppväxt så har var och en format olika röster inom sig.

Vet du vilka dina är?

När man börjar känna till sina röster så kan man börja öva på det som vi kallar för självkärlek.

Självkärlek är när man tar eget ansvar, älskar sig själv för den man är samtidigt som man tillgodoser sina behov med en snäll inre röst.

Det finns ingen egoism i det, utan är snarare väldigt grundläggande att kunna ge sig själv tiden att möta sig själv för att kunna dela med sig av sina bästa sidor till familj, vänner, jobbet och resten av världen.

I självkärlek är man sin egna största kram. När man älskar hela sig själv så står man stadigt och förankrad i sin innersta kärna.

Detta leder till att man kan navigera sig genom livet på ett hälsosamt plan, i balans.

När och hur ofta övar du på självkärlek?

Våga vara den som visar andra att det är okej att pausa, för att bevara relationen med dig själv.

copyright: www.varvaner.nu

5. HUMÖR

Långvarig stress påverkar hur man tänker. Många gånger leder det till irritation, nedstämdhet, ångest eller oro.

I samband med det är man också mer reaktiv, vilket betyder att man agerar lättare på känslor som framkallas av händelser och omständigheter.

Att prioritera återhämtning kan därför förbättra ens sinnestillstånd.

6. MATVANOR

Långvarig stress kan främja ett oregelbundet ätmönster och ändra matpreferenser i riktning mot sötsaker, snacks och snabbmat. Kortvarigt hjälper det en att fylla på energi för stunden, men är ohälsosamt i det långa loppet.

Snabba kolhydrater, kaffe och socker är på toppen av vad vi väljer att stoppa i oss när vi känner oss som mest stressade.

Faktum är att morgonkaffet stimulerar produktionen av stresshormonet - kortisol ända till kvällen.

Har du höga halter av kortisol bör du därför undvika, eller minska ditt kaffeintag.

Visste du att kroppen tar enklare upp viktiga näringsämnen när den är i balans? Därför rekommenderas det att äta i en lugn omgivning med ett lugnt sinne.

Har du någonsin testat mindful eating?

7. PRODUKTIVITET

Genom att ta regelbundna mikropauser under dagen så ökar man effektiviteten i arbetet. Studier har också visat att regelbunden praktik av mindfulness och meditation förbättrar koncentration och kreativitet.

För att kunna prestera och må bra över en längre tid så behöver man plocka ihop sin egna verktygslåda med metoder som passar en själv.

Vilka är dina verktyg?

VARVA NER

copyright: www.varvaner.nu

Få ihop din stressreducerande verktygslåda

Från och med idag väljer jag:

BOCKA IN DET SOM STÄMMER PÅ DIG:

- [ ] Att kunna säga nej
- [ ] Kvällsrutiner
- [ ] Medveten andning
- [ ] Hållbar hälsa
- [ ] Djup vila
- [ ] Meditation
- [ ] Mig själv
- [ ] Avspänningsövningar
- [ ] Mer egentid
- [ ] Mikropauser
- [ ] Hälsosam mat
- [ ] Prestationslös yoga
- [ ] Närvaro
- [ ] Morgonrutiner
- [ ] Mer kunskap om stress
- [ ] Kroppskännedom

copyright: www.varvaner.nu

MINA ANTECKNINGAR

VÄGEN TILL HÅLLBAR HÄLSA:

Vilka punkter är viktiga för mig?

Mina symptom på stress:

Såhär vill jag må i framtiden:

copyright: www.varvaner.nu

GLÖM ALDRIG ATT DU ÄR DYRBAR.

VARVA NER

TACK FÖR ATT DU TOG DIG
TID OCH LÄSTE VÅR E-BOK.

Följ oss på sociala medier:
Instagram: varvaner.nu
Facebook: varvaner.nu

copy right: @varvaner.nu