

Tro på din egen indbyggede styrke. Væk med medicin og naturmedicin. Nøglen til indre lykke er her:

16 gode råd mod stress

1 Find din hylde...

Nogle føler, at de har for lidt ansvar, mens andre stønner over, at de har for meget. Begge grupper er utilfredse. Derfor der rådet: Find din plads i hierarkiet. Vidste du, at det svageste instrument i en symfoni er 2. violinen? Det er aldrig svært at finde folk, der vil være første violinist, men en andenviolinist med sjæl hænger ikke på træerne.

2 Usikkerhed giver stress...

Her er Humbles 5 bud værd at erindre:
1. Fortæl mig, hvad du forventer.
2. Giv mig mulighed for at gøre det.
3. Fortæl mig undervejs, hvordan det går.
4. Hjælp, hvis det er nødvendigt.
5. Beløn min indsats retfærdigt.
Vækst på arbejdspladsen findes kun der, hvor du fører dig som et vigtigt redskab på et arbejdsområde, du trives med. Et godt forhold til chef og arbejds-kammerater giver den nødvendige drivhustemperatur til blomstring. Kend desuden signalerne, som dine omgivelser udsender. Lær at lytte - og tal kun på de rigtige steder. Lær at rose, vejlede og forebygge fremfor helbrede.

3 Undgå for hårdt arbejde

Fire ting er dræbende - ikke alene for dig selv, men også for din familie:

- monotoni
- akkord
- lav løn
- skiftehold.

Sørg for at få indflydelse på dit arbejdsområde og medansvar. Lær at kompensere udenfor jobbet med noget, du syntes om.

4 Sørg for god søvn ...

En sund søvn er ikke nødvendigvis otte timer i sengen.

5 Hold dig i form...

Naturligvis skal du ikke tage dit konkurrenceræs med hjem. Men motion giver glæde, styrke, smidighed og lærer os også udholdenhed.

6 Bliv kostbevidst...

Kosten prioriteres stadig for lavt. Den danske kost har verdensrekord i fedtindhold. Spis magert, groft, fiberrigt og saltfattigt Smil - det er billigt, og det feder ikke.

7 Husk mådehold..

Ingen fanatisme, men afhængighed vil altid gøre os svage, både fysisk og psykisk.

8 Stress af - hold ferie...

Det er absolut ikke flot at prale med, at man aldrig holder ferie, det er tværtimod dumt.

9 Tillad - brug og styr stress....

Stress er nødvendigt, det holder energierne flydende. Det er først, når stress bliver en livsstil, at du køres i sæk.

10 Giv dig tid til at gøre ingenting

En halv times drysleri hver dag er et brusebad for sjælen. Mere tid behøver du ikke for at lade op!

11 Fold dig ud...

Vis dine følelser. Det skaber respekt og afslører dig som det du er - et menneske!

12 Vær altid Tolerant...

Naturligvis er du tolerant over for egne fejl, men du skal også være tolerant over for andres. Husk at aggressive og selvhævdende personer ofte er meget usikre, giv dem din støtte. Lær at lytte til andre. Træn dig i ikke at afbryde andre midt i deres talestrøm.

13 Elsk dig selv

Så får du nemlig det nødvendige overskud til at elske andre, så de kan elske dig. Kærligheden er som en ekkodal. Riger du: Jeg hader dig, får du din erklæring i hovedet igen. Riger du: Jeg elsker dig, vil du mærke de gode vibrationer, som ekkterne giver. Hvis du er smilende og åben samt udstråler selvtillid og tør markere dine meninger, kan folk lide dig. Også selv om de måske er uenige med dig. Sig din mening, det skaber respekt for din person. Men husk altid, at diskussioner aldrig bør have vindere eller tabere.

14 Glem ikke familien...

Hvis du er karriererytter og statusnarkoman, skal du naturligvis have mulighed for udfoldelse. Men husk, uden at baglandet - din familie - er i orden, lykkes intet. Tit kan det være klogt at standse jagten på lykken og så bare være lykkelig. Det kræver en revision af dit liv, er ræset prisen værd? Måske er det tiden, hvor du skal nedtone dine aktiviteter og samle alle de ting op, du var nødt til at smide fra dig, mens du jagtede lykken. Og husk, du spiler ikke fallit ved at revidere din opfattelse af, hvad lykke er!

15 Hvad kan jeg selv Gøre?

Undgå negative tanker som jalousi, magtsyge, hævn og mistænksomhed samt de 7 dødssynder: stolthed, begærlighed udskejelser, vrede, grådighed, misundelse og lathed.

16 Gå ikke op i småting...

Livets småtingsafdeling kan du lade andre om. Vær storslået over for andre - og over for dig selv. Det er kun dig selv, der er ansvarlig for dit liv, som er stort og bestemt ikke i småtingsafdelingen.