



Ole Ditlev Nielsen

# Stress-af listen



Tilbage på jobbet efter  
sommerferien? Stress af med  
denne liste.

# Stress-af listen

10 små skridt, du nemt kan tage for at blive mindre overvældet her efter ferien.

## 1. skridt. Drik en kop kaffe i stilhed hver morgen.

- Stå en smule tidligere op.
- Bryg en kop kaffe og nyd den alene og i stilhed.
- Drik den på det sted i dit hjem, som du holder allermost af.

## 2. skridt. Læs skønlitteratur hver aften

- Find en god, lang roman.
- Sluk for dine skærme og læs den en halv times tid, inden du skal sove.
- Drop lufthavns litteraturen og de billige krimier. Vælg noget, der giver vitaminer til hjernen. (Hvis du synes, at bogen er kedelig har det om ikke andet den fordel, at du falder hurtigere i søvn.)

## 3. skridt: Drop dine to-do-lister

- To-do-lister gør os stressede, for de minder os om alt det, vi *ikke* har gjort.
- Lav i stedet en ta-dah liste hver aften.
- Klap dig selv på skulderen alt det, du allerede har nået, siden du kom hjem fra ferie.

## 4. skridt: Gå udendørs

- Gå en tur på mindst en halv time i et grønt område hver dag
- En park med grønne træer, en have eller langs med noget vand er fint.
- Forskning dokumenterer, at ophold i naturen er noget af det, der virker allerbedst mod stress.

## 5. skridt: Rejs dig fra dit skrivebord

- Læg dig på ryggen og træk vejret.
- Luk øjnene, træk vejret dybt gennem næsen.
- Gør det i fem minutter og gå derefter tilbage til skrivebordet.

## 6. skridt: Sæt et autosvar på din mail

- Jorden går altså ikke under, fordi du ikke besvarer alle dine mails med det samme.
- Vind tid til det vigtige ved at sætte et autosvar på.
- Skriv: *Tak for din henvendelse. Her i august er der et væld af spændende opgaver, der skaber værdi for både arbejdspladsen/virksomheden og dens eksterne partnere. Det er et arbejde, der prioriteres højt, hvorfor jeg først har mulighed for at besvare din henvendelse på et senere tidspunkt. Tak for din forståelse, der bidrager til, at vi i fællesskab skaber noget værdifuldt. Med venlig hilsen.*

## 7. skridt: Red din seng hver morgen

- Det tager sådan cirka 60 sekunder at rede din seng og lægge et sengetæppe over.
- På den måde har du et hjem, der udstråler ro og orden - det er afstressende i sig selv.
- Vil du have mere ro i dit hjem? Så start med at smide ud - der er meget, man kan undvære, og så skal man bruge mindre tid på at rydde op.

## 8. skridt: Tag en pause fra de sociale medier

- Hvor meget tid bruger du *egentlig* om ugen på Facebook, Youtube, Instagram o.s.v., og hvor meget glæde giver det dig, når det kommer til stykket?
- Hent i stedet app'en **freedom.to**, der både kan blokere din adgang til nettet totalt eller blokere navngivne sites som for eksempel Facebook.
- Brug den tid, du vinder på at klare det arbejde, du er bagud med, og lav derefter en kaffeaftale med en god ven eller veninde.

## 9. skridt: Lav mad med maksimalt 5 ingredienser

- Tag en wok, varm den, hæld hakket kylling, hakket chili, frosne ærter, fish sauce og limesaft ned i den.
- Lad det simre i syv minutter, og du har et godt, sundt måltid.

- Få inspiration til flere retter med 5 ingredienser og en gratis kokebog [her](#).

## 10. Skridt: Sov!

- Hvis vi ikke sover, bliver vi hurtigt irritable, stressede og dårligt tilpas.
- Prøv at gå i seng på samme tidspunkt hver aften, og husk at soveværelset KUN er til søv og til sex - IKKE til arbejde.
- Svært ved at sove? Prøv at spille beroligende musik fra [brain.fm](#), når du skal sove. Det bruger jeg selv.

## Bonuskridt

Du kan også sige dit job op. Det gjorde jeg for nøjagtig to år siden. Det er jeg ikke ligefrem blevet millionær af, men det er en af de bedste beslutninger, jeg har truffet.

# Vil du have flere idéer til, hvordan du kan forebygge stress?

I september går det det helt nye online-kursus "Det lille stresskursus" i luften med et meget attraktivt introduktionstilbud.

SE MERE OM "DET LILLE  
STRESSKURSUS" HER

# En bog om at få mere ud af livet - uden stress



"Sprængfyldt med råd, som er lette at følge og indarbejde i hverdagen ("Ude og Hjemme")

KØB BOGEN FOR BLOT 99,-  
NORMALPRIS 298,-