

5 steps, der dæmper angsten og får dig til at slappe 100 % af

♥ En MiniGuide af Sofia Mira



♥ *"5 steps, der dæmper angsten og får dig til at slappe 100 % af"*
- En MiniGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk & www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse MiniGuiden.

Indhold

Hvorfor lige en åndedrætsøvelse?	4
Øvelsen – trin for trin	5
Mit bedste tip til dig?	6

♥ *"5 steps, der dæmper angsten og får dig til at slappe 100 % af"*
- En MiniGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk & www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse MiniGuiden.

Forord

Kæreste Dig,

Tusind tak, fordi du har vist mig den tillid at bede om at modtage denne lille MiniGuide ”5 steps, der dæmper angsten, og får dig til at slappe 100 % af”.

Er din angst eller dine paniktanker værst, når du skal gøre noget, der er en anelse anderledes, end det du plejer at gøre. Det kan være, når du bliver inviteret ud på restaurant, når du bliver inviteret til bryllup, når du sidder hos frisøren eller når du sidder i et møde.

- Måske bekymrer du dig i flere uger, før du skal til en bestemt begivenhed, og du forsøger virkelig at udtænke alle mulige løsninger for IKKE at skulle afsted.
- Har du prøvet at stå i en lang kø i supermarkedet og bare måtte stille din indkøbskurv fra dig og FORLADE forretningen, fordi du bliver svimmel og din hals snører sig sammen.
- Eller får du ubehagelige tanker, som du ikke ved, hvad du skal stille op med, og som får dig til at tro, at du er ved at blive SINDSSYG.
- Måske har du ringet efter en ambulance, fordi du var 100 % overbevist om, at du fik et HJERTETILFÆLDE for senere at finde ud af, at det bare var et angstanfald.
- Når du sidder i toget og metroen, frygter du så, at det pludselig STANDSER pga. tekniske problemer, så du ikke kan komme ud.

Jeg ved, hvad du føler, fordi jeg har også været der!

Hvorfor jeg kender dig, når jeg nu ikke en gang har mødt dig ”in real life”, kan du læse meget mere om på www.stopangsten.dk.

Du kan også besøge vores forum, læse flere brevkassesvar, læse min blog eller se om nogle af mine online produkter passer til netop dig eller downloade flere gratis online værktøjer.

Kærlig hilsen
Sofia



♥ ”5 steps, der dæmper angsten og får dig til at slappe 100 % af”
- En MiniGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk & www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse MiniGuiden.

Hvorfor lige en åndedrætsøvelse?

Ja, hvorfor en åndedrætsøvelse? Det kan måske være, at du tænker føj da, det har jeg altså overhovedet ikke lyst til, det der med at trække vejret ind og ud for slet ikke at tale om, at skulle holde vejret i et par sekunder.

Hvordan kan det være godt for mig, når jeg nu i forvejen er så fokuseret på min vejtrækning? Hvordan vil det være godt for mig at koncentrere mig om den, når jeg nu for alt i verden gerne vil lade være med at fokusere på den? Jeg føler nemlig, at jeg er ved at blive kvalt og min hals snører sig sammen, så jeg kan ikke overskue den.

Men prøv at give øvelsen en CHANCE alligevel.

Lige for at understrege det – så lyt altid til din mavefornemmelse, hvis du virkelig ikke synes, at det er noget for dig, så lad være med at lave øvelsen. Hvis du føler, at du gør mere skade end gavn, så lad være med at bruge øvelsen. Men til dig der også bøvl med at trække vejret ordentlig og har mega mange smerter i brystkassen, fordi du nu har hyperventileret i flere dage og måneder. Men godt kan håndtere lidt ubehag, så vil jeg anbefale dig at gøre et forsøg.

Den her øvelse får selvfølgelig ikke angsten til at gå væk med et trylleslag, men det er der vist ikke noget, der gør – andet end at arbejde med sit mindset og sine tanker. Ja, jeg kalder det faktisk mental fitness – jeg synes, at du skal se arbejdet med angsten, ligesom hvis du fx nu skulle tabe dig 10 kg. Det kræver også commitment og arbejde, ik?

En af de mange super cool benefits ved denne åndedrætsøvelse er nemlig, at den får dig til at blive bevidst om, hvordan du trækker vejret, og du bliver bevidst om, hvorfor du er ved at få et angstanfald, det kan du nemlig lynhurtig mærke, når du har lavet øvelsen i et stykke tid (2-4 måneder) – så den giver altså et stort payoff og en stor viden som kan gøre, at du ikke vil gå i panik og lynhurtig kan kontrollere din vejtrækning, som du skal, så din krop og dit sind kan slappe af og give DIG et break.

Ahh...lyder det ikke bare dejligt!

Da min angst var allerværst, der ville jeg virkelig give hvad som helst for bare at få 5 minutters ro i mit sind og i min krop. Mine tanker kørte rundt i mit hoved non-stop, og min krop var så anspændt, at jeg havde ondt i alle mine muskler. Jeg troede faktisk ikke, at vi mennesker havde så mange muskler, men hold nu op, hvor havde jeg ondt i min krop for ikke at tale om, at det bare nev og prikkede alle vegne. AV!! AV!! Jeg tror, du er helt med på, hvad jeg mener ☺ Jeg kan forestille mig, hvor ondt du også har det i din krop lige nu. Men det kan øvelsen også hjælpe med – at få dine muskler til at slappe mere af.

♥ *"5 steps, der dæmper angsten, og får dig til at slappe 100 % af"*
- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk & www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

Øvelsen – trin for trin

Nu skal vi i gang med øvelsen. Ved at praktisere denne åndedrætsøvelse, kan du lære at dæmpe din angst på en naturlig måde. Du kan lave øvelsen i dit hjem, på din arbejdsplads eller i bil eller tog – ja, faktisk alle de steder, du har brug for det.

Så sæt dig godt tilrette eller læg dig ned. Du kan enten vælge at have åbne eller lukkede øjne.

1. Du skal nu begynde at trække vejret ind igennem din næse, som er den mest beroligende måde for kroppen.
2. Træk vejret helt ned i din mave, så du kan mærke at maven udvider sig. Du må endelig ikke anstrenge dig for meget, så du begynder at spænde i kroppen. Det er det værste, du kan gøre. Prøv på at følge kroppens eget flow, så godt du kan.
3. Hold vejret i nogle sekunder (ex 4-7 sek.).
4. Pust derefter vejret ud igennem munden.

Fortsæt med dine vejrtrækninger, så mange gange du har lyst.



♥ *"5 steps, der dæmper angsten, og får dig til at slappe 100 % af"*
- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk & www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.

Mit bedste tip til dig?

Det kan være, at du efter at have lavet øvelsen føler dig lidt utilpas, at din angst dukker op, når du begynder at lave øvelsen. Og måske tænker du nu, er det egentlig normalt? Bør jeg blive ved med at lave øvelsen, når jeg faktisk synes, at det er ret ubehageligt.

Se, det kan jeg faktisk ikke fortælle dig. Det eneste jeg kan fortælle dig, det er, hvordan jeg selv oplevede åndedrætsøvelsen i starten.

Da jeg selv blev introduceret til denne øvelse, havde jeg en meget besværet og overfladisk vejtrækning. Jeg var ekstremt fokuseret på mit åndedræt, og jeg havde fornemmelsen af ikke at kunne få luft. Min dag handlede UDELUKKENDE om ikke pludselig at hyperventilere ukontrolleret, da jeg hele tiden var på grænsen til at gå i panik.

I starten synes jeg åndedrætsøvelsen var ret ubehagelig, da jeg skulle trække vejret ind igennem næsen, og så lige holde vejret i nogle sekunder, hvorefter jeg kunne ånde ud igennem munden. For mig tog det lang tid, før jeg kunne slappe af og samtidig nyde øvelsen. Derfor må du ikke lade dig slå ud af øvelsen, men simpelthen bare tage en enkel dag ad gangen, hvor du laver øvelsen.

Jeg vil anbefale, at du i starten laver øvelsen, når din krop bliver anspændt eller når du har problemer med at trække vejret ordentligt. Dvs. at du hjælper din krop med at slappe af, når den får behovet for det.

Et tip: Lav også åndedrætsøvelsen enten når du vågner om morgenen, eller lige inden du skal sove om aftenen eventuelt til afslappende meditationsmusik fra YouTube. Når din krop bliver vant til øvelsen, så er det helt klart en af de bedste måder at falde til ro på.

OG IKKE MINDST...

For mig har det virkelig været en øjenåbner at blive bevidst om min vejtrækning, og ikke mindst i de situationer, hvor jeg har været ved at gå i panik fx da metroen fik tekniske problemer og pludselig standsede nede i tunnelen. GIPS! Det er bare ikke lige den fedeste situation, når du har angst.

Og sjovt nok, så har jeg faktisk lige oplevet det samme med S-toget, som pludselig standsede pga. en personpåkørsel på Valby station. Så sad jeg der spærret inde i en lille times tid. Hmmm.....der var jeg faktisk rigtig glad for min vejtrækningsøvelse og selvfølgelig også alle mine andre værktøjer, som jeg bruger, når jeg får behovet for det.

Men det fortæller jeg dig meget mere om en anden god gang, måske til et af mine Live Events ☺

♥ *"5 steps, der dæmper angsten, og får dig til at slappe 100 % af"*
- En OnlineGuide af Sofia Mira
www.stopangsten.dk & www.angstblog.dk

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse OnlineGuiden.