

# De 8 tips til at sætte angsten på standby

♥ En OnlineGuide af Sofia Mira



---

♥ *"8 tips til at sætte angsten på standby"*  
- En OnlineGuide af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://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.

# Indhold

Forkæl dig selv .....	4
En guide til dit eget luksus-spa .....	5
1. Læg nyvaskede håndklæder og en badekåbe frem.....	5
2. Lav en kande vand.....	5
3. Sluk mobiltelefonen.....	5
4. Pynt med friske blomster.....	5
5. Tænd dæmpet lys .....	5
6. Tænd for roligt musik .....	5
7. Fyld badekaret eller tænd for bruseren .....	6
8. Plej din krop .....	6

---

♥ *"8 tips til at sætte angsten på standby"*  
- En OnlineGuide af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://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.

# Forord

Kæreste Dig,

Tusind tak, fordi du har vist mig den tillid at bede om at modtage denne lille OnlineGuide *"8 tips til at sætte angsten på standby"*.

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](http://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



---

♥ *"8 tips til at sætte angsten på standby"*  
- En OnlineGuide af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://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.

## Forkæl dig selv

Forkæl dig selv med dit eget luksus-spa! Spabade er en livgivende kilde, når det handler om at få krop og sind til at slappe 100 % af. Det skaber kropsligt velvære, livskvalitet og betydelig mere energi. Et nærende spabad virker rensende og lindrende på muskelømhed, det er derfor ideelt til dig med angst. Riv et par timer ud af din kalender og gør noget godt for både din krop og dit sind! Du FORTJENER det.



Du kan enten vælge at forkæle dig selv fra top til tå eller du kan begrænse dig til en, to eller tre gode tips – hvis du ikke har så meget tid at tage af. Det bedste tidspunkt at gå i spabad er to-tre timer efter du har spist. Du må altså ikke lige have spist et stort måltid mad eller være hundesulten. Hvis du er sulten, så spis noget frugt.

Start med at skabe en beroligende og afslappende oase på dit badeværelse. Spa-atmosfæren giver dig mulighed for fordybelse, så fjern alle forstyrrende elementer. Du behøver ikke at have et kæmpe badeværelse med badekar – selvom det kan give en mere autentisk spa-oplevelse. Hvis du har et lille badeværelse (ligesom mig), så brug de tips, der fungerer i dit badeværelse.

---

♥ *"8 tips til at sætte angsten på standby"*  
- En OnlineGuide af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://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.

# En guide til dit eget luksus-spa

## 1. Læg nyvaskede håndklæder og en badekåbe frem

Læg et par nyvaskede håndklæder og en badekåbe frem til spabadets afslutning. Efter et langt og afslappende spabad, er det altid så dejligt at hoppe direkte ind i bløde håndklæder og en varm badekåbe. Du kan også bruge et håndklæde til at støtte din nakke i badekaret.

## 2. Lav en kande vand

Du kan eksempelvis lave en kande vand, hvor du putter dit yndlingskrydderi i. Du kan bruge et par økologiske skiver citron eller ingefær til at give vandet lidt smag. Du kan også vælge let brusende mineral vand, smoothie eller te. Jeg kan anbefale, Cool Mint te. Det er en te, der passer utrolig godt som varm eller kold te, da den har en frisk og sødlig smag.

## 3. Sluk mobiltelefonen

Sluk din telefon, så ingen kan forstyrre dig, imens du slapper af i dit spabad.

## 4. Pynt med friske blomster

Vælg et par blomster med din yndlingsfarve og yndlingsduft, det skaber velvære og harmoni. Jeg anbefaler, hyacinter eller orkideer. Hyacinter findes i mange skønne farver, og så har de en dejlig kraftigduft. Hyacinter er også meget billige. Orkideer er dyrere, men de er æstetisk smukke med mange flotte farver.

## 5. Tænd dæmpet lys

Sluk eller dæmp det elektriske lys i badeværelset. Tænd masser af stearinlys eller duftlys, du kan eventuelt vælge stearinlys i forskellige størrelser. Dæmpet belysning hjælper kroppen til at slappe af.

## 6. Tænd for roligt musik

Du skaber den perfekte spa-stemning med roligt musik. Vælg afslappende baggrundsmusik, der beroliger dig. Jeg anbefaler, Music for Wellbeing med naturlyde eller Stefan Guzikowski med meditative toner. Forskning har påvist, at musik er i stand til at ændre vores hjernebølger, der sænker blodtryk, åndedræt og angst. Lyd har derfor en kraftfuld effekt på både vores nerve- og immun systemer.

---

♥ *"8 tips til at sætte angsten på standby"*

- En OnlineGuide af Sofia Mira

[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://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.

## 7. Fyld badekaret eller tænd for bruseren

Er du en af de heldige, der har et badekar, så fyld karet op med badevand. Du kan komme nogle dråber æteriske olier i, hvis du ønsker, at vandet skal dufte. Jeg anbefaler, citrus eller lavendel olie. Du kan også vælge en kropsolie med eller uden duft. Bliv liggende i badekaret i ca. 20 min for at få det fulde udbytte af olien. Hvis du ikke har et badekar, så fortvivl ikke. Du kan sagtens skabe en herlig spa-stemning med et varmt brusebad. Du kan lave åndedrætsøvelser, imens du nyder dit bad.

**OBS:** Hvis du lider af for højt blodtryk, epilepsi eller fremskridende nervelidelser, bør du ikke anvende æteriske olier. Spørg derfor altid din læge til råds, inden du bruger æteriske olie.

## 8. Plej din krop

Afslut din afslappende spa-oplevelse med at massere din krop ind i bodylotion, bodycreme eller en lækker kropsolie, der giver masser af fugt til din hud. Brug også en fugtgivende ansigts- og øjencreme. Hop derefter i et sæt hyggetøj og mærk kroppen sitrer af glæde og velvære!



---

♥ *"8 tips til at sætte angsten på standby"*  
- En OnlineGuide af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://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.