



Lær at forebygge stress

Hvis du lever efter følgende råd, er du godt stillet i kampen mod stress:

1. Vær fysisk aktiv.
2. Slap af mentalt og lav afspændingsøvelser eller mediter dagligt.
3. Træk vejret, tag nogle dybe åndedrag helt ned i maven.
4. For bedre søvn, kan du slukke for "elektronikken" to timer før du går i seng.
5. Sov godt og gerne 7-8 timer hver nat.
6. Lyt til din krop. Kroppen giver mange signaler, når du er ved at blive stresset. Respekter disse signaler, så du kan stoppe i tide.

Referencer

"Mindfulness giver mig roen til at stoppe det turbulente godstog af tankemylder, der dagligt dræner mig for energi. Det var som om toget stille og roligt skubbede mig mod en afgrund, der gjorde at jeg tabte mig selv."

"Jeg er ikke længere i tvivl om, hvem der er 'direktør' i mit liv."

"Gitte Baun arbejder så professionelt, med en dyb ro samt eftertænksomhed, der gør at man altid føler sig på sikker grund."

Anne Dorthe

Tidligere klient hos BAUN INSTITUTE

BAUN
INSTITUTE

GITTE BAUN HELIOS

STRESS COACH
MINDFULNESS



Gitte@bauninstitute.dk

Telefon 50 45 26 11

Øster Voldgade 14

7000 Fredericia



Har du styr på hverdagen, eller styrer hverdagen dig? Går det hele lidt for stærkt?

Mærker du uro eller føler du smerter i din krop og har du alt for mange tanker og bekymringer?

Stress som begreb, bliver brugt om alt fra almindelig travlhed til udbrændthed. Mænd og kvinder, unge og ældre, kan uanset om de er i arbejde eller ledige, opleve stress ind i mellem.

Stress kommer både indefra, og fra verden omkring dig. Uanset, hvor det kommer fra, påvirker det din livskvalitet.

BAUN
INSTITUTE



Du behøver ikke være alene i kampen mod stress - lad mig støtte dig

Læs mere på www.bauninstitute.dk, hvor du finder fakta om stress.

Tal åbent om det, hvis du oplever signaler på stress. Så er du godt på vej til at forebygge den skadelige stress.

Lær at opdage og handle på stress i tide, og INDEN det forårsager skade på din krop, livskvalitet og sociale relationer.

Brug derefter, hvad du har lært og gør stress til DIN bedste ven.

Det betyder meget for mig, at skabe et trygt rum for mine klienter

Stress er ikke en sygdom men en tilstand, hvorfor stress også skal behandles forskelligt fra person til person.

Det er vigtigt for mig at tage udgangspunkt i den enkelte klient – alle skal igennem en afstresning, men hvordan den tilrettelægges, vurderer jeg hos den enkelte.

Alle får opgaver, men hvilke og hvor mange, er et vurderingsspørgsmål, bestemt ud fra klientens tilstand.



Lær at leve i balance og ro, med nærvær og glæde ved livet

Mindfulness er for dig, der ønsker at træne bevidst nærvær og fuld opmærksomhed på det, du lige nu og her beskæftiger dig med.

Det betyder tilstedeværelse med alle sanser. Mindfulness vil sige, at du stopper op og slipper autopiloten for at opleve verden mere direkte.

Du vil ved hjælp af mindfulness opleve, at kunne observere dine tanker og følelser uden at dømme og tillægge tingene mere værdi end den, der er tilstede i nuet.