

KOMMENTAR

ER DU AFHÆNGIG AF DIN STRESS?

Du kan faktisk blive afhængig af at være stresset. Coach Marianne Nygaard guider dig til at bryde stress-vanen ved at åbne hjertet, lytte til det og følge dets råd. Det vil give dig en følelse af indre ro og velvære.

AF MARIANNE NYGAARD > FOTO: PRIVAT OG PANTHERSTOCK



MARIANNE NYGAARD

Foredragsholder, underviser, skribent og coach. Læs hendes blog på levlykkeligt.dk og få mere information om hendes kurser på mariannenyaard.com.

Vidste du, at stress er en indre tilstand, som din krop kan blive afhængig af? Det er det samme med depression. Det er derfor, at stress og depression ofte går hånd i hånd.

Det, der sker, er, at de biokemiske reaktioner, der opstår i kroppen, når den er i en stresstilstand, virker på samme måde, som hvis du tog hårde stoffer! Og hvis du gentager det længe nok, vil din krops celler forvente det 'skud' kortisol, som flyder gennem dine blodbaner, når du er stresset.

Måske har du også oplevet, at stressen eller depressionen kan være som en ond cirkel, som er svær at bryde. Og det er den rent faktisk også, fordi du ubevidst vil søge hen mod oplevelser og omstændigheder, der sørger for, at kroppen vender tilbage til den velkendte 'basistilstand': at være stresset.

Nu ved jeg godt, at der ikke er nogen mennesker, der bevidst ønsker at opleve hverken stress eller depression, det foregår

alt sammen på et ubevidst og automatisk niveau. Men hvis du ofte føler dig stresset, så spørg dig selv: Kan det være, at jeg er blevet afhængig af at være i denne tilstand?

For at få større klarhed over det kan du lave denne øvelse:

Inden du går i seng, så sæt dig et roligt sted, hvor du ikke bliver forstyrret. Reflektér over din dag på en ikke-dømmende måde; gennemgå alle dine aktiviteter i løbet af dagen og se, om du kan få en fornemmelse af, hvad der har været den drivende kraft i din adfærd og dine aktiviteter. Hvordan har din tilstand været? Hvor meget af i dag var rent faktisk en reaktion på stress og et forsøg på at forløse stress og uro? Og hvor meget af det kom fra indre ro, centrering og bevidst nærvær?

Når vi er i stress, vil vores fokus være på overlevelse, tryghed, frygt og selvcentreret øjeblikkelig behovsopfyldelse, det vil være den primitive del af hjernen, der styrer, og



Vidste du

At stress er en indre tilstand, som din krop kan blive afhængig af? De biokemiske reaktioner, der opstår i kroppen, når den er i en stresstilstand, virker på samme måde, som hvis du tog hårde stoffer!

den del opererer udelukkende ud fra: Jeg vil have ... Jeg har brug for ... NU!

Vi lukker for hjertet, og når hjertet er lukket, vil vi ikke have adgang til vores højere bevidsthed, vores kreativitet, nærvær, empati, følelse af helhed og langsigtet perspektiv.

HVAD ER MODGIFTEN?

Det er at lære bevidst at åbne hjertet, lytte til det og følge dets råd, hvilket vil sige bevidst at kultivere og integrere hjertets kvaliteter i dit system, så det bliver en ny måde at være i verden på. Hjertet og dets medfødte intelligens spiller en nøglerolle i

forhold til at overkomme og transcendere al den stress og uro, de fleste mennesker oplever i dag.

Forskere fra Harvard University og Institute of HeartMath har dokumenteret, at hjertet rent faktisk skaber et hormon, som reducerer frigivelsen af kortisol i kroppen, som holder det tilbage fra at blive udløst. Og de har også dokumenteret, at hjertet er den største producent af oxytocin – ikke hjernen som man hidtil har troet – også det man populært kalder for 'kærlighedshormonet', og som når det bliver udløst, giver en følelse af indre ro, velvære, tillid og samhørighed.

Når du er i en følelsesmæssig tilstand af medfølelse, taknemmelighed og empati, vil hjertet automatisk producere en større mængde af dette hormon. Så man kan i høj grad sige, at indre ro kommer fra udviklingen af kærlighed og medfølelse både til dig selv og andre.

Dalai Lama har udtalt: »Kærlighed og medfølelse er nødvendigheder, ikke luksus. Uden dem kan menneskeheden ikke overleve.«

Og han har så evig ret!

BRYD VANEN

Stress – og følgerne deraf – er én af de største dræbere i vores tid. Både fysisk, psykisk, mellemmenneskeligt og udviklingsmæssigt globalt set. Stress smitter – det er derfor, at der er nogle, som kalder det en epidemi. Og det kræver lederskab, både personligt og kollektivt, at stoppe det.

Stress er både en biokemisk tilstand og en vane. Lederskab handler i høj grad om din evne til at stoppe uhensigtsmæssige vaner og mønstre og bevidst vælge en anden kurs. Hjerteintelligent lederskab handler i sin essens om din villighed til at tage fuldt ansvar for dit liv, bruge din hjertefølelse til at træffe vigtige og afgørende beslutninger og være et lysende fyrtårn for andre – både derhjemme, på arbejdet og i verden.

Er du klar til at skabe en ny 'basistilstand', som ikke blot gavner dig selv, men også de mennesker, du omgiver dig med, og den verden, du er en del af?

Det kan du, hvis du vil! Er du villig? I dag? Lige nu?

Lad os i fællesskab skabe den nye fremtid. ■



Hvis du vil læse flere tekster af udviklingseksperter, så klik ind på levlykkeligt.dk. Her kan du også blogge og annoncere dine kurser m.m. De bedste indlæg bringes i Psykologi.