

SJÄLVMEDKÄNSLA OCH STRESS

Stress, krav, självkritik, tidspress?

*Hur talar du till dig själv? Är din inre röst kritisk eller empatisk?
Är du förstående mot andra men din egen värsta kritiker?*

Sättet du talar till dig själv påverkar din stressnivå. Om du har för höga krav och ditt inre tal är kritiskt stiger din stressnivå → blir svårare att få saker gjorda → stressen ökar → ond cirkel som det kan vara svårt att ta sig ur.

Ha mer medkänsla med dig själv och minska stressen:

- lyssna på hur du talar till dig själv
- tänk på hur du skulle tala till en vän, kan du prata med dig själv på samma sätt?
- observera dina tankar på ett empatiskt sätt och försök acceptera dina känslor och tankar
- var vänligare och mindre hård mot dig själv
- fundera empatiskt på hur du använder din tid och gör nya val vid behov
- ge dig själv tillåtelse att göra misstag och vara mänsklig

Kom ihåg att uppmuntra och belöna dig själv!