



10 tips mot stress og uro

Ved å gjennomføre noen av disse enkle rådene, vil du snart føle deg mindre stresset:¹

1. Lag en realistisk plan for det du skal rekke i løpet av dagen. Legg inn små pauser – de gir ny energi.
2. La fysisk aktivitet bli en daglig rutine. Mosjon både forebygger og er avstressende.
3. Sørg for å få nok søvn og hvile.
4. Bruk minst mulig av stimulerende midler, som tobakk og alkohol.
5. Snakk med andre (kolleger, familie eller venner) om det du måtte føle belastende.
6. Gjør noe som gjør deg glad, hver dag. Glede gir ny energi!
7. Definer og godta hva som er godt nok.
8. Prioriter – alt er ikke like viktig.
9. Avspenning og meditasjon gir indre ro.
10. Tren på å gjøre ingenting.

Referanse:

1. Landsforeningen for hjerte og lungesyke (22-03-08) [https://www.lhl.no/gardermoen/hjerteloftet/livsstilsendring/stressmesting/](https://www.lhl.no/gardermoen/hjerteloftet/livsstilsendring/stressmestring/)