



Tre steg för att minska Dödlig Stress

Syftet med stress är att hålla dig frisk och levande. Att försvara dig mot fiender och faror. Det är inte att göra dig sjuk eller till och med döda dig. Tyvärr har många människor missförstått detta med stress. Vårt samhälle blir mer och mer hektiskt. Och fler dör av stress än tidigare. I Sverige dör över 770 personer per år. Så det är på tiden att denna trend tas om hand. Att vi vänder denna trend och använder stressen på rätt sätt. Använder stress för att hålla oss friska och levande. Inte för att göra oss sjuka och dö. Här är tre steg du som VD kan följa för att hålla ner din stressnivå. Men också för att du ska kunna minska den negativa stressen på ditt företag. Så att ni kan må och prestera bättre.

1. Eliminera stressen genom att vara lugn

Om du är stressad innebär det att blodet har pumpats ut till kroppens muskler. Så att du kan försvara dig fysiskt mot ett hot. Detta innebär att hjärtat jobbar snabbt för att få ut blodet till musklerna. Så du kan agera snabbt med muskelkraft. Om du inte behöver fysiskt försvara dig, lugna ner dig. Sänk tempot.

Försök att sänka pulsen som gör att hjärtat pumpar ut blodet till dina muskler. Återställ systemet till det normala läget. Andas lugnt och sätt dig ner om du behöver. Gör det som behövs för att få ner pulsen. Pulsen som gör att stressen går i gång. Och sen säkerställ att hela kroppen är lugn och förblir lugn resten av ditt liv. Så länge du inte behöver försvara dig förstås. För då ska du öka pulsen.



2. Förstå varför du stressar & hur du ska hantera stressen

När du har förstått hur du eliminerar din negativa stress. Är det bra att förstå varför den uppkommer. Vad är orsaken till att du skapar stress? Varför är du stressad? Det är oftast enkelt att förstå varför vi stressar. Det svåra är hur vi ska hantera den. Vilket är nästa steg. För om vi ska bli av med en hög stressnivå, måste vi eliminera att den uppstår. Hur den uppstår i våra tankar.

Exempel om vi är stressade för att få klart en uppgift på jobbet i tid. Då måste vi inse att stress inte löser vårt problem. Med all sannolikhet säkerställer den i stället att vi kommer bli försenade med vår uppgift. Och i värsta fall inte får jobbet gjort över huvud taget. Vi måste inse att tankarna som stressar oss, inte gynnar oss. Och försöka jobba bort detta destruktiva tänkande.

3. Jobba med stress långsiktigt och bli av med den

Nu vet vi hur vi hanterar negativ stressen när den kommer. Vi vet varifrån den uppkommer. Och hur vi långsiktigt kan jobba bort de tankar som skapar vår negativa stress. Då kan vi vidta ytterligare åtgärder. Åtgärder som bidrar till att eliminera felaktigt använd stress långsiktigt. Så att vår stress ger oss liv, i stället för att ta vårt liv.

Här följer några goda rutiner som minskar felaktigt använd stress:

- **Träna & rör dig regelbundet** – Helst ett sätt som ökar din puls under motionstiden. Detta gör att du kan minska pulsen och blodtrycket i normala situationer.
- **Vila tillräckligt** – Ta pauser på jobbet, sov ordentligt och ha rutiner som gör att huvudet inte belastas för mycket.
- **Ha roligt & njut** – Gör det du tycker om. Jobba med något och några du trivs med. Så du stimuleras på jobbet.
- ... – Tänk själv! Vad som gör dig stressfri långsiktigt. Lathet skapar även stress. Så undvik att vara lat. Tänk!

Lycka till! Och se till att börja minska din negativa stress idag. I morgon kanske du är stressad och faller in i dina vanliga rutiner. Ersätt dina rutiner. Enligt de steg du just läst om. För att minimera negativ stress. Så att du blir lugn och fokuserad. Och kan skapa ett harmoniskt bolag.

Önskar du mer värdefulla tips? Kolla in: [GrowthMind.se/exekutiva-resurser](https://www.growthmind.se/exekutiva-resurser) Eller behöver du hjälp med att utveckla ditt exekutiva ledarskap? Kontakta mig på: Per@GrowthMind.se