



Eliminera jobbrelaterad
stress på endast 3 dagar



Academy
TOMAS LYDAHL
När du vill göra en förändring på riktigt

www.tomaslydahl.se

Lektion 1: Avslöja stressens verkliga källa

Innehåll: Denna lektion fokuserar på att ifrågasätta och omvärdera de tankemönster som ligger till grund för stressupplevelser. Vi utforskar hur våra tankar om en situation eller omständighet snarare än själva situationen skapar stress.

Vi introducerar återhämtning och medveten närvaro som verktyg för att observera och sluta att ta vårt tänkande så allvarligt.

Reflektion:

- Observera och skriv ner specifika situationer eller omständigheter under dagen där du känner dig stressad.
- Notera vilka tankar som uppstår i dessa situationer.
- Praktisera daglig återhämtning för att skapa utrymme mellan situationen och din reaktion.



När du vill göra en förändring på riktigt