

# Stressorama Group

- Gratis stressredskaber til dig -

---



## Hvem leder dig?

Livet kan enten overlades til den lange række af muligheder, der tilfældigt byder sig til, det kan leves ud fra særlige ønsker og drømme, du mærker, vil gøre dig godt eller du kan læne dig op ad en god kombi, som tiden og energien er til - Du bestemmer!

Ja, du bestemmer! Livet er dit og kun dit alene. Du er ansvarlig og du alene. Det kan være vanvittig skræmmende, men også særdeles befriende. Uanset, har du kun én billet til livet og du er den eneste i verden, der ved, hvordan den indløses bedst ...

Måske tænker du ikke så meget over det i dagligdagen, måske er dit fokus sløret pga. travlhed, træthed, økonomi, stress, forpligtelser, familie mm. Den ene dag tager den anden og du klarer dig, som de fleste.

Livets bliver oftest tydeligst, når vi spejler smerten, tabet, sorgen, ulykken eller helt ultimativt døden. Her får vi muligheden for at revurdere og ændre selv de kraftigste overbevisninger. Det er her, vi kan tage lederrollen på os og ændre retning, skalere op eller ned, indløse drømme osv.

# Stressorama Group

- Gratis stressredskaber til dig -

---

## Refleksion - Hvem leder dig?

Nu vi taler stress, mærker du så noget generelt, der skal ændres? Er der ting, du lever, eller tanker du tænker, som er u hensigtsmæssige ift. at leve dit liv bedst?

Hvordan vil du allerhelst leve resten af dit liv? Hvorfor? Hvor? Med hvem?

## Øvelse - Hvem leder dig?

Du er leder, beslutningstager, direktør sågar for hele dit mentale og biologiske system.

Du er også eksperten ift. at lykkedes med hvad end, du mærker, der skal til, for at leve dit liv til fulde. SÅ, hvis dit sind og din krop er dit hjem, hvad skal der så kigges på lige nu?

Hvad skal ændres, erstattes, afsluttes, uddelegeres, videregives osv.? Hvilke alternativer ser du? Hvad virker ikke længere? Hvad vil du hellere? Hvad er sandt for dig nu? Hvordan ser du din nye virkelighed? Hvilke små steps tager dig derhen overtid? Tegn din retning.

Jeg håber, du vil finde dette redskab meningsfuldt. Har du spørgsmål til det eller til din aktuelle situation, er du altid velkommen til at kontakte mig via [stressorama@mail.dk](mailto:stressorama@mail.dk)

Bedste hilsner Lene Marie Faber

*Den korteste version af mit arbejde med stress udspringer af, at jeg selv var ganske hårdt ramt i starten af 00'erne. Det hjalp mig til at indse mit ønske om at skabe balance i livet samt min passion for at hjælpe andre med præcis det samme.*

Bedste hilsner Lene Marie Faber – [www.stressorama.dk](http://www.stressorama.dk)

