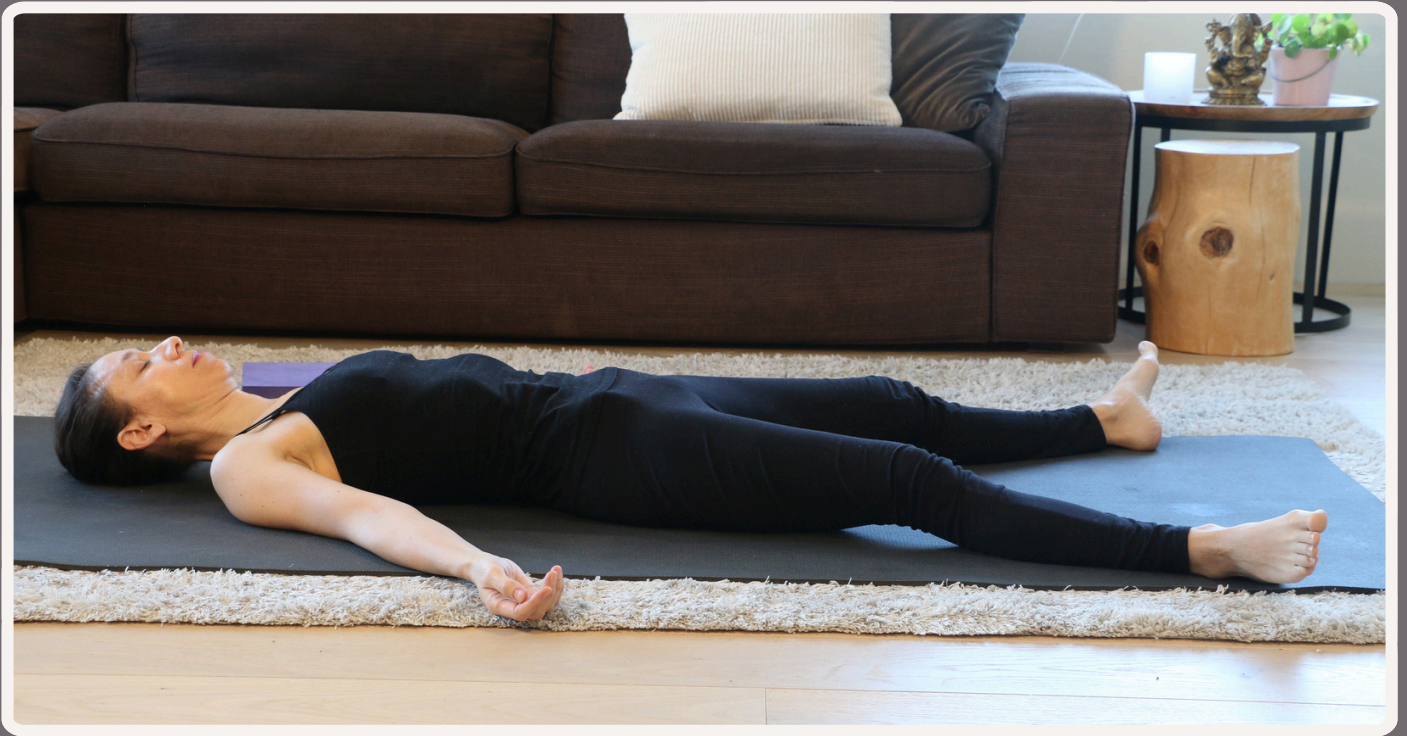


# UPPGÖTVAÐU EINFALDAR OG ÁHRIFARÍKAR JÓGA-AÐFERÐIR TIL AÐ MEÐHÖNDLA ÞÍNA STREITUVALDA



VELKOMIN(N) Í SJÁLFSKOÐUN Á ÞÍNUM STREITUVÖLDUM OG  
HVERNIG EINFALDAR JÓGA-AÐFERÐIR HJÁLPA VIÐ AÐ DRAGA  
ÚR ÞEIM.

Í ÞESSARI SJÁLFSKÖNNUN MUNTU GREINA “**HVAÐ VELDUR ÞÉR  
STREITU**” OG “**HVAÐA JÓGAÐFERÐIR DRAGA ÚR STREITU**” Á  
ÁRANGURSRÍKAN HÁTT.

Til að fá sem mest út úr þessu skjali, gefðu þér tíma til að skrifa niður það sem kemur  
upp í huga þinn. Skrifin gefa heilanum merki um að þú sért staðráðin í að gera breytingar  
og hjálpa þér að festa skuldbindinguna við að draga úr þinni streitu.

Að einungis hugsa í gegnum skrefin hefur ekki sömu áhrif— þín rituðu orð eru öflug  
yfirlýsing um ásetning þinn að skapa streitulausara líf.  
Við trúum því að þú hafir nú þegar innan þín alla hæfileika sem þarf til að stjórna streitu.  
Þessi vinnubók er hönnuð til að styðja þig á þessari vegferð

# SKREF 1: SKILGREINDU ÞÍNA STREITUVALDA

Hvaða aðstæður, umhverfi eða hugsanir valda þér streitu? Taktu stund til að íhuga það og skráðu það niður. Nýttu dæmin að neðan til leiðbeiningar:



**01 Streita á vinnustað:** Er það ákveðið álag, samskipti eða frestir sem stressa þig?

- Dæmi: „Of mikið vinnuálag,“ „Árekstrar við samstarfsaðila“

**02 Persónuleg Streita:** Er ábyrgð, sambönd eða væntingar til sjálfs-pins sem þér finnst þungbært?

- Dæmi: „Fjárhagserfiðleikar,“ „Deilur við maka“

**03 Heilsa og Lífstill:** Eru líkamlegar eða tilfinningalegar áskoranir sem hafa áhrif á orku þína eða skap?

- Dæmi: „Slæmur svefn,“ „Krónísk þreyta“ „Stöðugar bólgur“

Ritaðu þína **Streituvalda** að neðan:

## SKREF 2: METIÐ ÁHRIFIN

Við hvern streituvald sem þú skráðir niður, metið hversu mikil áhrif hann hefur á þig, á kvarða frá 1 til 5 (1 = lítil truflun, 5 = yfirgnæfandi streita):

### Tökum dæmi:

Jóna er 45 ára móðir með tvo tánunga á heimilinu. Hún elskar börnin sín en finnur oft fyrir yfirpyrmandi álagi af því að reyna að samræma vinnu og heimilislíf. Táningarnir hennar taka ekki þátt í heimilisverkum af sjálfsdáðum, klára ekki þvottinn sinn og skilja herbergi sín eftir í óreiðu. Þau eyða stórum hluta dagsins eftir skóla í símanum, sem eykur áhyggjur Jónu um hvort þau séu að vanrækja skyldur sínar og verða háð skjátíma. Ímyndaðu þér að Jóna komi heim eftir erilsaman vinnudag og táningarnir hafa skilið eftir jakka, skó og töskur við útidyrnar. **Þetta pirrar hana strax þar sem hún finnur fyrir þreytu, þirringi og örvæntingu og streitustig hennar fer úr 2 upp í 4 á augabragði.**

Streituvaldur	Áhrif (1-5)
Börnin taka lítinni þátt í heimilisverkum og ofnota síma.	4

## SKREF 3:

# JÓGAÐFERÐIR TIL STREITUSTJÓRNUNAR

Nú hefur þú fengið aukinn skýrleika á streituvöldum þínum. Það eru þrjár höfuðstoðir sem við einbeitum okkur að til að fara úr **streitusvörun** í **slökunarsvörun**. Að byggja upp líkamlega seiglu með jógastillingum, endurheimta slökunarviðbragð taugakerfi með djúpri hvíld og endurheimta orku með öndunarstjórnun.

## 01

### Líkamleg Seigla

Við byggjum upp seiglu í líkama með því að byggja upp álag í jógahreyfingum með öndunarstjórnun.

#### Æfingatillaga:

Prófaðu einfaldar jógaæfingar daglega, eins og Fulla hnébeygju eða Sitjandi framteygju, með áherslu á hreyfingu innan hryggs til að auka blóðflæði til vöðva og innri líffæra. Reyndu að iðka 4-7 sinnum í viku.

**Af hverju þetta virkar:** Aukið blóðflæði til vöðva og innri líffæra eykur getu líkamans til að þola aukið streitu-álag og dregur úr bólgu í vöðvum. Öndunarmiðuð jógahreyfing án oföndunar byggir upp lífsorku, í öllum líkamanum.

## 02

### Endurheimta orku með Öndunaræfingum:

Auktu súrefnisupptöku í vefjum og virktu sefjunarviðbragð í taugakerfi.

#### Æfingatillaga:

- SOS Mikróþásur eftir útöndun: Andaðu eðlilega frá þér, haltu í þér andanum 5-10 sek, enurtaktu þetta í 10-15 mín á 30-60 sek., fresti. Endurtaktu oft á dag.
- Hægja og lengja útöndun: Dragðu andann að þér í 4-6 sekúndur, andaðu frá þér í 6-9 sekúndur. Endurtaktu í 5-10 mínútur. Endurtaktu oft á dag.

**Af hverju þetta virkar:** Þessar öndunaraðferðir vikja sefjunarviðbragð taugakerfis beint og skapa strax tilfinningu um slökun og gjörhygli.

## 03

### Djúp Hvíld með Vakandi Huga:

Lærðu að hvíla djúpt með gjörhygli.

#### Æfingatillaga:

Jóga Nídra (Leidd Slökun)

- Finndu þægilega liggjandi stöðu. Beindu athyglinni að einum líkamsparti í einu, byrjaðu á tánum og farðu upp eftir líkamanum, slakaðu á hverju svæði fyrir sig.

**Af hverju þetta virkar:** Djúp meðvituð hvíld gerir líkamanum kleift að losa um spennu á meðan hugurinn helst vakandi, sem endurheimtir jafnvægi taugakerfis.

# SKREF 4: TENGDU JÓGAADFERÐIR VIÐ STREITUVALDA ÞÍNA

Skoðaðu aftur streituvaldana sem þú skráðir í Skrefi 1. Tengdu hvern þeirra við jóga-aðferð úr Skrefi 3 sem þú telur að gæti hjálpað til við að stjórna honum:

Skoðum streituvalda Jónu úr fyrra dæmi. og þörum þá við jóga-aðferð.

**Markmið:** Að finna leiðir fyrir Jónu að róa sig á álagsstundum þegar reiðin og þirringurinn hellist yfir hana, draga þannig úr streitunni og koma á skýrari samskiptum við börnin.

**Jógaaðferð:** Til skamms tíma iðka SOS míkropásur til að auka á slökunarsvörun, þegar að hún finnur að hún er að tapa sér, fara þá inni herbergi, iðka í 10 mínútur og síðan hafa samskipti við börnin.

Streituvaldur	Áhrif (1-5)	Jógaaðferð
Heimilisverk, símanotkun	4	SOS Míkropásur 10 mín.



# SKREF 5: ÞÍN NÆSTU SKREF

Streitustjórnun er lífs-ferðalag, og þessi verkfæri eru aðeins byrjunin fyrir þig að meðhöndla þína streituvalda. Notaðu þessar stuttu leiðbeiningar til að hefja þitt ferðalag, þessar leiðbeiningar eru nóg til að koma þér af stað. Þessar grunnleiðbeiningar eru lykillinn í námskeiði okkar **Frelsi frá Streitu á 30 dögum**.

## 01 Byggðu upp seiglu og þol í líkama með jógaheyfingum til að þola aukið streituálag sem lífið veldur.

- Lykillinn að byggja upp seiglu er að verða aldrei andþung og alls ekki anda með munninum í hreyfingu.
- Veldu þér einfaldar hreyfingar þar sem þú getur byggt upp öndunarþol, öndunarþol er það mikilvægasta fyrir seiglu líkamans.
- Iðkaðu 3-4 sinnum í viku rútinur sem taka ekki meira en cirka 30 mínútur

## 02 Tileinka þér öndunar- og athyglisaðferðir til að endurheimta orku og ró, í hvaða aðstæðum sem er.

- Rétt öndunarstjórnun hefur bein áhrif á súrefnisupptöku í vefjum, veldu öndunartækni sem er þér auðveld og skapar ekki nýtt stress fyrir líkamann.
- Iðkaðu SOS míkroöndunarpásur alltaf þegar þú finnur fyrir streitu, þær munu færa þig í slökunarsvörun á aðeins 10-15 mínútum.
- Komdu þér í ávana að iðka öndunaræfingar 2 á dag, morgna og kvölds, 15 mínútur á dag er nóg til að halda lífeðlisfræðinni í slökunarsvörun.

## 03 Nýttu þér hið opna leyndarmál Jóga Nidra til að ná djúpri slökun og einstakri hvíld.

- Iðkaðu Jóga Nidra 1x á dag, best er að gera það eftir að þú hefur iðkað öndunaræfingu þegar líkami og hugur er í vökulu ástandi.
- Jóga Nidra kemur ekki í staðinn fyrir svefn en getur hjálpað þér að halda stöðugri svefn ef þú iðkar 30 mínútum fyrir svefn.
- Jóga Nidra hjálpar til við að vinna úr undirmeðvitundarspennu og ómeðvituðum áhyggjum, sem oft eru undirrót streitu.

# ÍHUGUN

Hvernig hjálpaði þetta skjal þér í dag? Taktu smá stund til að skrifa niður nýja innsýn eða þær tilfinningar sem vöknudu hjá þér:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# TAKK FYRIR ÞÁTTTÖKU

*Hæ!*

Takk kærlega fyrir að taka þátt og treysta okkur með streitustjórnunina þína. Við höfum hannað þetta skjal með það í huga að veita þér einföld og árangursrík verkfæri til að draga úr streitu og endurheimta jafnvægi.

Við höfum persónulega notað þessi verkfæri til að stjórna okkar eigin lífsins streitu, bæði til að auka slökunarsvörun strax og til að byggja upp okkar seiglu við streitu. Á þessum tveimur áratugum sem við höfum verið iðkendur og kennarar, höfum við hjálpað fjölda fólks að meðhöndla lífsins stress og öðlast innri ró með jóga og öndunarþjálfun. Þessi reynsla hefur mótað okkur sem leiðbeinendur og veitt okkur dýpri skilning á því hvernig best er að mæta þörfum hvers einstaklings.

Við vonum að þessi verkfæri nýtist þér vel og verði fyrsta skrefið á ferðalagi þínu að streituminna og heilbrigðara lífi. Ef þú hefur spurningar eða vilt kanna hvernig við getum stutt þig enn frekar, erum við alltaf til staðar.

Hljójar kveðjur

*Talya og Gummi*

## TALYA OG GUMMI

Síðan 2004 hafa Gummi og Talya sérhæft sig í jógaþerapíu og einkaþjálfun í jóga. Þau hafa hjálpað ótal einstaklingum að vinna með sína streituvalda og endurheimta sitt jafnvægi með árangursríkum aðferðum sem sameina bæði forn fræði jóga og nútímaþekkingu á öndun og lífeðlisfræði.

