

# Adventskalender fra Ubbe & Dunne



Rigtig hjertelig velkommen til første del i vores adventskalender, hvor vi vil give dig masser af gode råd til, hvordan du kan få en stressfri december. Ikke nok med det, vi vil også se på, hvordan du kan starte 2020 mere afklaret med hvordan, du skal indrette din tilværelse for at opleve mindre stress.

Vi har virkelig glædet os som små julenisser til i dag. Vi er SÅ glade langt ind i vores (jule)hjerter for, at du har skrevet dig på vores liste til at modtage adventskalenderen. Lad os komme i gang!

## **Der er 8 vigtige områder, du skal give opmærksomhed for at opleve mindre stress**

Stress kan opstå i mange aspekter af livet, og gør det ofte. Desværre er der mest fokus på den traditionelle opdeling mellem stress på arbejdet og stress i privatlivet – men som menneske, er du jo meget mere end en, der går på arbejde eller er hjemme. Du er et helt menneske, og derfor skal stress opfattes og behandles langt mere dynamisk.

Vi har valgt en holistisk tilgang til stress i dagens opgave. En tilgang der rummer dig som det hele og fantastiske menneske, du er. Derfor er der 8 livsområder, du skal mestre, for at du kan gøre dig en forhåbning om at opleve mindre stress.

#### De 8 områder er:

- **Søvn**

Det anbefales at sove ca. 8 t. hver nat. Meget gerne med faste sengetider.

- **Motion**

½ times motion om dagen kan gøre en verden til forskel på dit fysiske og mentale helbred. At sætte det ene ben foran det andet eller give jernhesten en luftetur er små tiltag, som kan hjælpe dig meget.

- **Mindset**

Hvor ser du verden fra? Ser du muligheder? Er glasset ½ tomt eller ½ fyldt?  
Hvordan taler du til dig selv? Hvad byder din indre stemme dig?

- **At kunne sige pyt**

Der er så meget, der ikke betyder særlig meget, når vi sådan rigtig tænker over det.  
Kan du se på dig selv og andre med milde øjne og sige PYT?

- **Alenetid**

Alenetid betyder at være i kontakt med sig selv, at kunne mærke sig selv og have ro til at reflektere over om du er dér, hvor du ønsker at være.

- **Work-life balance**

Der skal helst være balance mellem arbejde og privatliv, og du må passe på, at du ikke gør dig til offer for det grænseløse arbejdsliv eller dit eget ambitionsniveau.

- **Prioritering**

Får du sagt ja til mere end du kan holde til? Sætter du gang i for meget? Overvejer du om noget er mere væsentligt end andet?

- **Selvledelse**

At være leder for andre kan være en svær opgave; men at lede sig selv er for de fleste en endnu større opgave. Lever du, det liv du gerne vil?

Hvis et eller flere af disse områder ikke får prioritet, vil du få svært ved at skabe balance og trivsel i dit liv. Vi ved det, for vi har selv prøvet det af, og vi ved det fra de mange klienter, som vi hver især har hjulpet med stresshåndtering gennem årene.

Det er altså et must, at du får balance i dine mestringsområder.

Det gælder både, hvis du vil klare december uden stress; men det gælder så sandelig også, hvis du ønsker at 2020 bliver bedre end 2019, når det handler om stressniveauet i dit liv.

## Dagens gave

I dag skal du give dit liv et status-tjek. Du skal hente Mestringshjulet, og så skal du for hvert område i hjulet vurdere, hvor tilfreds du er med dette område. Du skal vurdere på en skala fra 0-10, hvor 0 er min. helt vildt utilfreds, mens 10 er max. mega meget tilfreds.

Husk når du laver opgaven, at du skal være ærlig overfor dig selv. Det er kun dig, der ser dit hjul, så udfyld det så sandt, som du overhovedet kan.

Når du udfylder hjulet, kan du samtidig gøre dig en lille refleksion over, hvorfor du har vurderet de respektive områder, sådan som du har. Hvorfor er det ikke højere eller lavere?

[Du kan hente mestringshjulet her, hvor du også kan se en video, hvor Marianne demonstrerer, hvordan du kan bruge Mestringshjulet i dagens opgave](#)

## Status er forudsætning for udvikling

Årsagen til, at vi vælger at starte adventskalenderen med et status-tjek, er enkel. Du er nødt til at finde ud af, hvordan det faktisk står til, før du kan gøre noget ved de områder, der skal vægtes højere.

Der kan ikke finde en udvikling sted, hvis du ikke har et sted at starte. Det gælder både, hvis du er med i adventskalenderen for at få en mere rolig december, og hvis du deltager i kalenderen, fordi du ønsker dig et mere afklaret 2020.

Derfor sæt dig med en kop god glögg, te eller kaffe og brug nogle minutter på at udfylde Mestringshjulet.

Vi ønsker dig god fornøjelse og en glædelig 1. advent.

Vi ses i din mailbox næste søndag.

Hilsen Ubbe & Dunne