

# Stressmestring

## Mind Full, or Mindful?



- *Hva gir deg indre ro?*



# Verktøy ved stress

Kognitive teknikker

Fysisk aktivitet som tankeavkobling

Oppmerksomt nærvær - SOAL

Omprioritere – hva er viktig for meg?

Dagbok / ukeplan

Avspenning/meditasjon....



# Avspenning/meditasjon, 3 digitale tips

1. Spesialfysioterapeut, Renate Strand *Avspenning 15 min*

<https://aktivmotkreft.no/pusterommet/pusterommet-hjemme/>

2. Lege, Ragnhild Skare Luell – *mindfulness i øyeblikket (Spotify)*

.....

3. Kirurg, Andreas Krose- *Pusteankeret (App)*



Pusteankeret - And...

Helse og trening

★★★★☆ 8

ÅPNE



