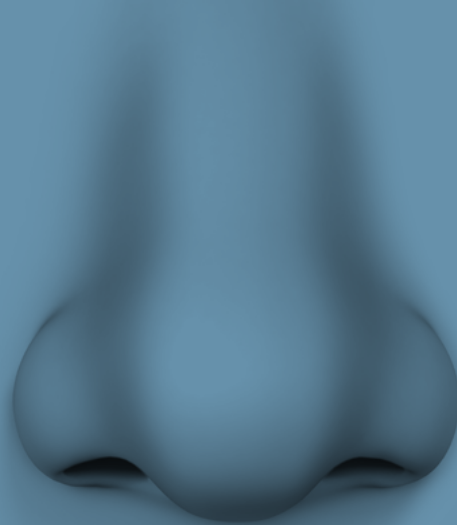


SÅDAN MINIMERER DU STRESS OG ANGST NEMT OG EFFEKTIVT RESTEN AF LIVET



INDHOLDSFORTEGNELSE

Velkommen	3
Hvem er jeg?	4
Angst	5
Stress	7
Hvorfor vejrtrækning kan hjælpe dig	9
Opsummering og afslutning	11

VELKOMMEN

Der er flere områder hvorpå din vejrtrækning har stor betydning, men lad os her holde fokus på tre områder, hvor din vejrtrækning er en afgørende hjælp: ved stress, angst og smerter.

De tre områder kan opleves alene, men oftest opstår de i en kombination. Måske som en kombination af intens angst og stress, af stress og smerter eller af angst og smerter - eller måske oplever du hele pakken af både angst, stress og smerter på én gang. Det er heller ikke ualmindeligt.

Normalt sker det sådan, at angsten, stressen og/eller smerten kommer snigende og din krop begynder at reagere!

Så føler du, at dine åndedrag stopper i halsen, at din vejrtrækning slet ikke kan komme ordentligt ned i maven og få dig til at slappe af. Det hele foregår oppe i brystkassen, du oplever stressen, får måske symptomer på angst, og måske samtidig en fysisk krop, der melder om smerter.

Det er en meget normal reaktion, og grunden til den ligger i den måde, kroppen er indrettet på. Den fungerer nemlig sådan, at vejrtrækningen ikke kun er åbningen til at sende ilt rundt i både muskler, organer, nervesystem m.m. Vejrtrækningen er også den eneste måde, hvor igennem du kan få kontakt til og slippe dine følelser.

Når følelser eller stress overtager kroppen, kan de derfor komme til at dominere, hvis ikke du har redskaber til at bruge din vejrtrækning rigtigt og gennem den tage rigtigt imod følelserne og slippe kontrollen. Men de redskaber

kan læres. Så hvis du ikke lykkes med at holde stressen eller angst-følelsen på afstand i dag, så er der altså håb forude.

Jeg har arbejdet med mennesker og Body SDS behandlinger siden 2006, er siden 2019 uddannet Bevidst vejrtræknings terapeut, og jeg har hjulpet mange med både stress, angst og smerter samt kombinationer af disse tre tilstande. Jeg ved derfor, at du ikke står alene, og jeg forstår godt, hvis du føler dig frustreret. Jeg ved også, at du sikkert allerede har prøvet andre ting, men uden at finde den rigtige løsning, der kan støtte netop dig i at forandre din hverdag og sende din stress, angst og smerter på porten.

Den løsning vil jeg som Body SDS terapeut gerne hjælpe dig med at finde.



HVEM ER JEG

Mit navn er Keven Søgård Bruun, og jeg har fungeret som Body SDS terapeut siden 2006. Jeg har dertil været underviser hos Body SDS a/s siden 2010, både for elever under uddannelse til Body SDS terapeut, samt på vores overbygningskurser for uddannede terapeuter.

Det er en fantastisk inspiration at fungere som underviser, hvor jeg igen og igen oplever hele den udvikling, som en elev/person gennemgår på deres 3-årige uddannelse hos Body SDS.

I det hele taget har personlig udvikling været omdrejningspunktet i det meste af det, som jeg har foretaget mig: Fra at spille musicals og teater til at tage uddannelsen som Body SDS-terapeut. Det samme gælder den hypnose- og regresionsterapeut uddannelse, som jeg har føjet til for indsigtens skyld, samt mange af de øvrige ting, jeg beskæftiger mig med.

Grunden til mit fokus på den personlige udvikling hos både mig selv og andre er, at jeg ser fremtiden som noget, man selv kan have indflydelse på ved at gøre sine ønsker til målrettet handling. Men det kræver, at man kender sig selv.

Jeg er meget nysgerrig og samtidig målrettet. Jeg er tro mod det, jeg mærker i mig selv og søger hele tiden veje, der giver mig et nyt potentiale eller skaber relationer, der er med til at rykke min egen udvikling.

På den måde bliver de relationer, jeg møder, til en fælles udvikling, hvor man blandt andet kan bygge forretning i fællesskab, og på den måde skabe udvikling for mange mennesker.

I mit daglige virke som Autoriseret Body SDS-terapeut og nu også som Bevidst vejrtræknings terapeut. i Odense er det en fornøjelse at modtage klienter, og følge med i den udvikling, de oplever undervejs i et forløb.

Det er et fantastisk job, som for mig er utroligt berigende.

Der er mange mennesker der overlever livet med stress og angst, på baggrund af en ubevidst uhensigtsmæssig vejrtrækning, der tilføjer mange negative følger for helbredet. Men det kan du nemt og effektivt ændre på nu, baseret på 15 års erfaring med mere end 20.000 behandlinger, kan du få adgang til et online forløb hvor du trin for trin opbygger en bevidst velfungerende vejrtrækning, der hele tiden kan minimere og afvikle din stress og angst, smerter, udbrændthed m.m i din hverdag, og resten af livet. [Læs mere på linket her.](#)



PROBLEMET ANGST

Jeg vil rigtig gerne vise dig, hvordan du kan begynde at **ændre på din angst**. Men det hele starter med at forstå problemet Angst:

En angst starter i kamp/flugt-systemet, hvor en følelse bliver koblet til en hændelse og sætter sig i systemet som en truende oplevelse. Dét vi kalder angst.

En angst bliver forstørret, jo mere kroppen oplever noget, der minder om det, der satte angsten i gang. Derfor bliver problemet ved med at være tilstede.

Vores sundhedssystem fokuserer kun på angst gennem det mentale element, hvor

man kan få masser af værktøjer til at håndtere angsten, så man kan dæmpe den.

Men fordi man ikke går ind i selve kroppen, hvor den hændelse, der satte det hele i gang, ligger lagret, kommer man aldrig rigtigt angsten til livs. Man holder den i virkeligheden blot nede.

Med **online forløb (Den 5 trins bevidst vejrtrækning model)** går vi derimod til angsten med et helhedssyn, hvor vi arbejder med både krop og sind, og derfor ikke blot lægger låg på angsten, men arbejder hen imod at **bearbejde den**, og derved få den til at forsvinde for altid.

SYMPTOMER PÅ ANGST

Angst i sin **grundform** er spækket med **symptomer**, alle sammen med det ene formål at "vække" dig og få dig op af stolen og klar til at handle i et splitsekund.

Symptomerne føles virkelige, og din krop er angst. Men situationen, du er i, **er ikke farefuld**, så når kroppen overmander dig med alle disse **symptomer**, er det klart, at det føles uforståeligt, skræmmende og som om du fuldstændig mister kontrollen.

Du kender måske til opspændthed/**smerter** i kroppen?

Følelser med symptomer, der begrænser din frihed?

En vejrtrækning, der ikke fungerer ordentligt?
Et hjerte, der galopperer?

En kvalme, der kan komme brusende ind over dig?

En svedetur eller sitren i kroppen?

En **stressed krop**?

Der findes også andre symptomer, men fælles for dem alle er, at det er frustrerende, at man låses fast af sin angst. Man bliver bekymret, når angsten bliver ens liv og man drømmer om at få **en hverdag i frihed uden sin angst**.

ANGSTENS MYTE

Man tror på det, angsten tilbyder.

Vores følelser er **ekstremt styrende**. Kender du f.eks. til det, at du godt ved, at du burde spise sundt – men at du alligevel kaster dig over det usunde, når chancen byder sig, fordi du simpelthen ikke kan lade være med det?

For at dreje den over til din angst, er det i virkeligheden samme princip, der sker: **Du ved godt, at det ikke burde være nødvendigt at reagere**, som du gør, når angsten tager til – men du kan ikke lade være.

ANGSTENS FÆLDE

Personer med angst tror ikke på, at de kan forandre deres situation.

Det er **farligt**, for når man ”**konverterer til sin angst**”, som jeg kalder det, så begynder du at opfatte din angst som dit liv, og alt, du gør, bliver styret af angsten. **Du lever** med andre ord **igennem din angst**.

Her er det vigtigt hurtigst muligt at konvertere tilbage igen.

3

KONKRETE RÅD

1

Forstå at dine symptomer **skal mødes og bearbejdes**

2

Få lært dit **grundåndedræt** at kende og brug det

3

Gå igennem det ubehagelige for at **vinde over din angst**

PROBLEMET STRESS

Hvad er stress?

Stress er de forandringer, der sker i kroppen og i hjernen, **når vi belastes indefra** af vores følelser og tanker, **eller udefra** af fx arbejdet. Forandringerne skyldes stress-hormoner, som udløses, når vi er pressede. Mennesker, der har været udsat for stress i **længere tid**, kan blive **alvorligt syge** både fysisk og psykisk.

Alle kan rammes

Alle kan blive stressede, og **alle kan blive syge** af det. Uanset om man er gammel eller ung, arbejdsgiver eller arbejdstager, barn eller voksen, kan man blive ramt af stress.

Stress er kroppens reaktion på **overbelastning**. Er man stresset **gennem længere tid**, reagerer kroppen på det. Denne reaktion kan være psykisk eller fysisk.

Arbejdsskader i kategorien **psykiske lidelser** - herunder stress - **koster årligt** det danske samfund **2,6 mia. kroner**, vurderer professor i sundhedsøkonomi Keld Møller Pedersen fra Syddansk Universitet.

Der findes ingen nøjagtige tal for, hvor mange danskere, der bliver syge af stress, men hver fjerde europæer siger, at de føler sig stressede. De fleste **eksperter** er dog enige om, at **tallet stiger**. Flere forudsiger, at stress og stressrelaterede sygdomme bliver en af de største udgifter for det danske sundhedsvæsen i de kommende år.

Der er mange **gode grunde** til at prøve at **undgå at få stress**. Som nævnt kan man blive alvorligt syg af stress.



SYMPTOMER PÅ STRESS

Depression - Søvnløshed - Allergier - Kronisk **smerte** - Irritabel tyktarm - Migræne
- Fordøjelsesproblemer - Hovedpine -
Tilbagevendende forkølelse - Hjerterproblemer
- Fibromyalgi - post traumatic Stress Syndrom
- Kronisk Trætheds Syndrom - forhøjet
blodtryk - **Angst** - Ufrugtbarhed ...

Myte om stress

En gang stress – altid stress

Det kan være en **lang vej** at komme **tilbage** og ud af sin stress, men for mine klienter har processen med **behandlinger** også været en lærdom. De har lært at kunne **mærke sig selv**, og derved lært at lytte til sig selv, så de kan **undgå symptomerne fremadrettet**.

Så med den rette behandling, holder myten om "En gang stress – altid stress" ikke!

Stress fælde

Den største fælde er, at der **ikke er nok opmærksomhed** på de symptomer, der udvikler stress. Mange overhører dem eller bilder sig selv ind, at det ikke har noget med stress at gøre.

3 konkrete råd

1

Forstå at dine **symptomer skal mødes og bearbejdes**

2

Lær din **bevidste vejrtrækning** at kende og brug den

3

Accepter din stress og **den tid, det kræver** at komme tilbage

Din nye mulighed og metode

Jeg vil gerne vise dig en metode, der i virkeligheden er meget enkel og simpel at udføre. **Den handler om din vejrtrækning.**

For at afvikle stress, angst og smerter er det vigtigt, at du lærer, hvordan du bruger dit grundåndedræt **i kombination med din muskulatur.**

Læs mere om **online forløbet**, den 5 trins vejrtræknings-model. **Nemt at gå til**, og du vil hurtigt kunne opleve en forandring.

<https://www.bevidstvejrtrækning.com/onlinekursus>

DERFOR KAN DIN VEJRTRÆKNING HJÆLPE DIG

Formålet med online forløbet er, at du gennem din vejtrækning arbejder med at åbne til de spændinger, følelser og symptomer, som er i kroppen. Dermed opnår du følelsen af at være lettet i din krop, og du lærer at **genskabe den vejtrækning**, der giver adgang til, at du bedre **mærker din krop**.

Jeg lever da...

Jeg trækker jo vejret og er stadig i live, så hvorfor er det ikke **godt nok**?

Jamen, prøv at **spørge dig selv, hvor godt du egentlig lever?** Og hvor meget bedre, du og din krop kunne få det?

Gennem den rette vejtrækning kan du **stimulere din krop til at slippe følelser og smerter**. Få mere energi og dermed en hverdag, du bedre kan overskue.

Men det kræver, at du trækker vejret optimalt – og det gør de fleste langt fra.

Tilfør den 5 trins bevidste vejtræknings-model

Med den rigtige vejtrækning vil du få en hverdag hvor du kan håndtere din angst og stress. Du vil **opdrage din bevidsthed** til at mærke, hvornår du har den fulde kontakt **og giver rigtigt slip**.

Dine mavemuskler

En anden hemmelighed er at kunne **slippe sin muskulatur** sammen med sit **åndedræt**. Her ligger hele åbningen til at modtage dig selv, lytte til dig selv, og håndtere alle de informationer, der kommer **hver eneste dag**.

Bevidst vejtrækning

Der findes to måder at bruge sin vejtrækning på:

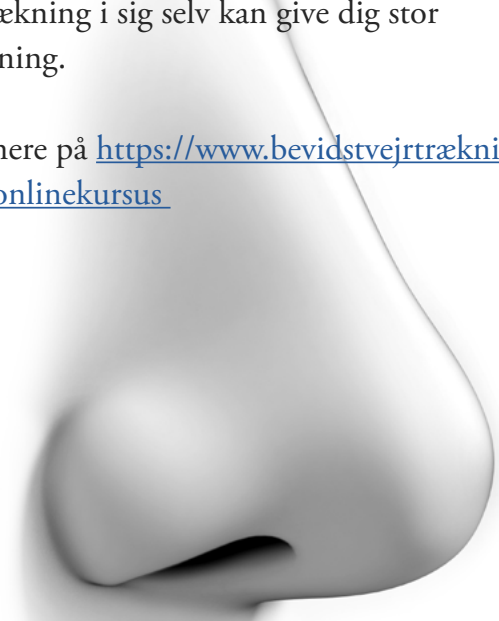
1. Den bevidste vejtrækning som daglig fundament
2. Øvelser med bevidst vejtrækning.

Nr. 1 Er din hverdags vejtrækning, det er den vejtrækning du vil lære på online forløbet den 5 trins vejtræknings-model, som er din fundamentale livsgivende vejtrækning når den virker optimalt.

Nr. 2 Er øvelser hvor du aktivt arbejder med kroppen på forskellige områder, det er øvelser der berøre både din fysiske psykiske og mentale tilstand. Det er trænings øvelser man kan lave også der hjemme. Vejtræknings øvelser kan booste kroppen.

Jo mere du mestre din grundlæggende bevidste vejtrækning jo mere optimere du dine vejtræknings-øvelser. Vejtrækningsøvelser bliver mindre nødvendig for at forløse stress og angst m.v. hvis din grundlæggende bevidste vejtrækning i sig selv kan give dig stor forløsning.

Læs mere på <https://www.bevidstvejtrækning.com/onlinekursus>





SOM BABY

Du er født med hele paletten. En baby kan være i alle sine følelser og udtrykke dem. Det skyldes, at vi er **født med det fulde potentiale** til at udtrykke alle følelser og dermed trække vejret korrekt for at skabe optimalt liv til hele systemet; **fysisk som psykisk**.

Når et **barn** bliver mødt af sine omgivelser, kan der være forskellige grunde til, at de **nedtoner sider af sig selv** - tit fordi de på den ene eller anden måde ikke bliver mødt i deres behov. Derfor lukker de ned for de sider af sig selv, der ikke synes plads til i de omgivelser, de vokser op i. **De tilpasser sig**.

Fysisk, psykisk og mentalt

Man kan i sine fysiske, psykiske og mentale dele af kroppen være mere eller mindre i ubalance.

Fysisk giver **grundåndedrættet til vejrtrækningen ilt ud i kroppen, psykisk er åndedrættet nøglen til at forløse følelser**

(du kender sikkert til det, at mennesker laver et dybt suk). Det er kroppens måde at slippe den usynlige tyngde, der er ophobet i givende situationer. Der kan være mange opgaver, ting man ikke får afsluttet, følelser der ikke bliver forløst m.v.

Hvordan du har det i livet?

Vejrtrækningen kan give et interessant billede af:

- Om du giver liv til dig selv, eller om du forsøger at overleve i dit liv.
- Hvor god du er til at tage tingene ind, og hvor god du er til at give slip på ting.

Det betyder, at dit **åndedræt til din vejrtrækning afspejler**, hvordan du er i stand til at håndtere dit liv i den form, du lever, og hvordan du modtager de **udfordringer, livet og hverdagen tilbyder dig**.

OPSUMMERING/AFSLUTNING

Når du har indøvet dit grundåndedræt til din vejrtrækning og er i stand til bevidst at udføre dette, så skal du bruge det som en naturlig, aktiv kontakt til dig selv hver eneste dag.

Vejrtrækningen er det grundlæggende element for at kunne slippe fysisk og psykisk. Vejrtrækningen er det grundlæggende element for at kunne slippe fysisk psykisk “og mentalt”.

Det betyder, at det er din åbning til at observere alle de informationer og input, som hver dag havner i din krop. Håndtere dem og frigøre kroppen.

Ud over stress, angst og smerter kan du opleve en

- Sundere krop
- Glæde
- Mere energi
- Optimalt fungerende organer
- Velfungerende nervesystem
- Minimere stress og angst
- Minimere smerter
- Bedre Kontakt til det psykiske
- Bedre kontakt til det mentale
- Støtte en bedre fordøjelse

Vil du optimere din krop gennem den 5 trins bevidste vejrtræknings-model så klik på linket her:

<https://www.bevidstvejrtrækning.com/onlinekursus>

Bevidst vejrtræknings hilsen

Keven Søgård Bruun

body-fyn.dk

GODKENDT BODY-SDS BEHANDLINGS CENTER

Ansæt hos Body SDS siden nov 2006

Aut. Body SDS terapeut siden 2007

Åndedrætsterapeut siden 2019

