



yellow



Hvordan kan vi leve et langt, godt, lykkeligere liv?  
En ZEN-time med nyttige verktøy.

Stiftelsen SR-bank 22.1.25.

Grete Hjorth Berge Leder Yellow  
grete@yellowmind.no





yellow

## **AGENDA 22.1.25.**

- 1. HVA trenger dere?**
- 2. og HVORFOR skal dere følge med?**
- 3. Litt sykepleierhjelp fra en konsulentkollega mot STRESS**
- 4. The Harvard Adult Study 1938**



yellow

**Praise and blame, gain and loss,  
pleasure and sorrow  
come and go like the wind.**

**To be happy, rest like a giant tree in  
the midst of them all.”  
- Buddha**



yellow

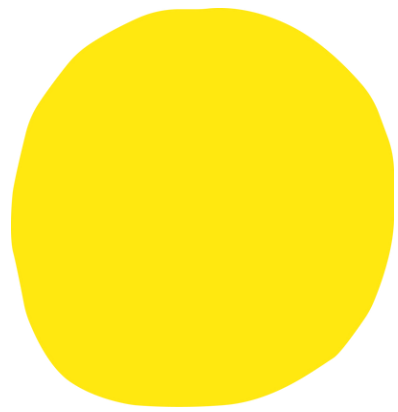
## Positivt stress - eustress

stimulerende utfordringer som gir personlig vekst (som foredrag??)

## Negativt stress - distress

oppstår fra fysisk, psykisk, sosialt press og kan ha skadelige effekter, mentalt og fysisk om ikke håndtert adekvat.





## Plattformsjef-øvelsen:

1. Legg deg godt bakover i stolen og ha gjerne beina på bordet
- 2.
- 3.
4. **FØLG NÅ MED**







yellow

# Tilstedeværelse

er påvirkning og MAKT. Effektivt, bedrer resultater og gjennomslagskraft. Folk blir sett og føler seg betydningsfulle. -er ikke det smart?

## vs Autopilot

Hjernen mottar rundt 11 millioner bits pr sek. og vi kan kanskje bare motta 40-50 bits pr sek.

Ikke rart vi rømmer til autopiloten.

-men er det smart? må gjøre jobben 2 ganger?



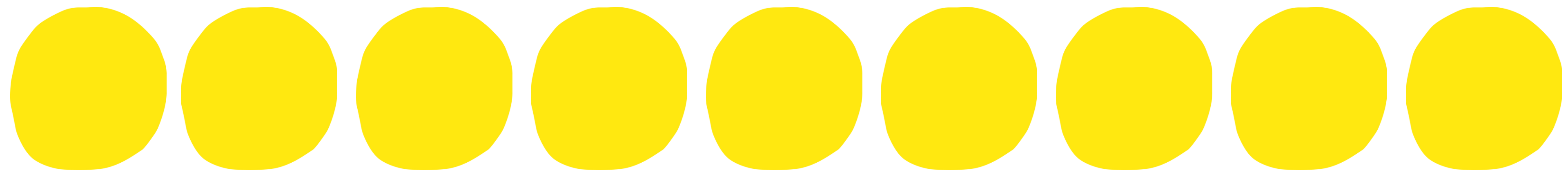
yellow

# Mindfulness

det mest effektive verktøyet for varig ro, glede og tilstedeværelse.

Alle relasjoner profiterer på det. Derfor er mindfulness et biz-verktøy!

Jon Kabat-Zinn def. Mindfulness, en meditasjonsteknikk, en livsprosess, en levevei inspirert av Buddhismen.



# 5 tips for økt tilstedeværelse i jobben:

1. Reduser grubling på sagt og gjort / fortid vs fremtid...Vær ærlig.
2. Minske støy fra fremtid ved aksept for det vi får gjort noe med
3. Definer målet ditt. Vet du HVA du ønsker å oppnå?
4. Fokuser. Ivareta relasjonene i rommet. Tap kampen, vinn krigen.
5. Gi F! Gullgodt Dr. Per Fuggeli. Fokuser det du får gjort noe med.





yellow

# EKTE LYKKE

**Et MYOSINPROTEIN drar et  
ENDORFIN langs et filament i  
indre del av hjernens parietalkjerne.  
Det skaper lykke**

The Harvard  
Adult Study





yellow

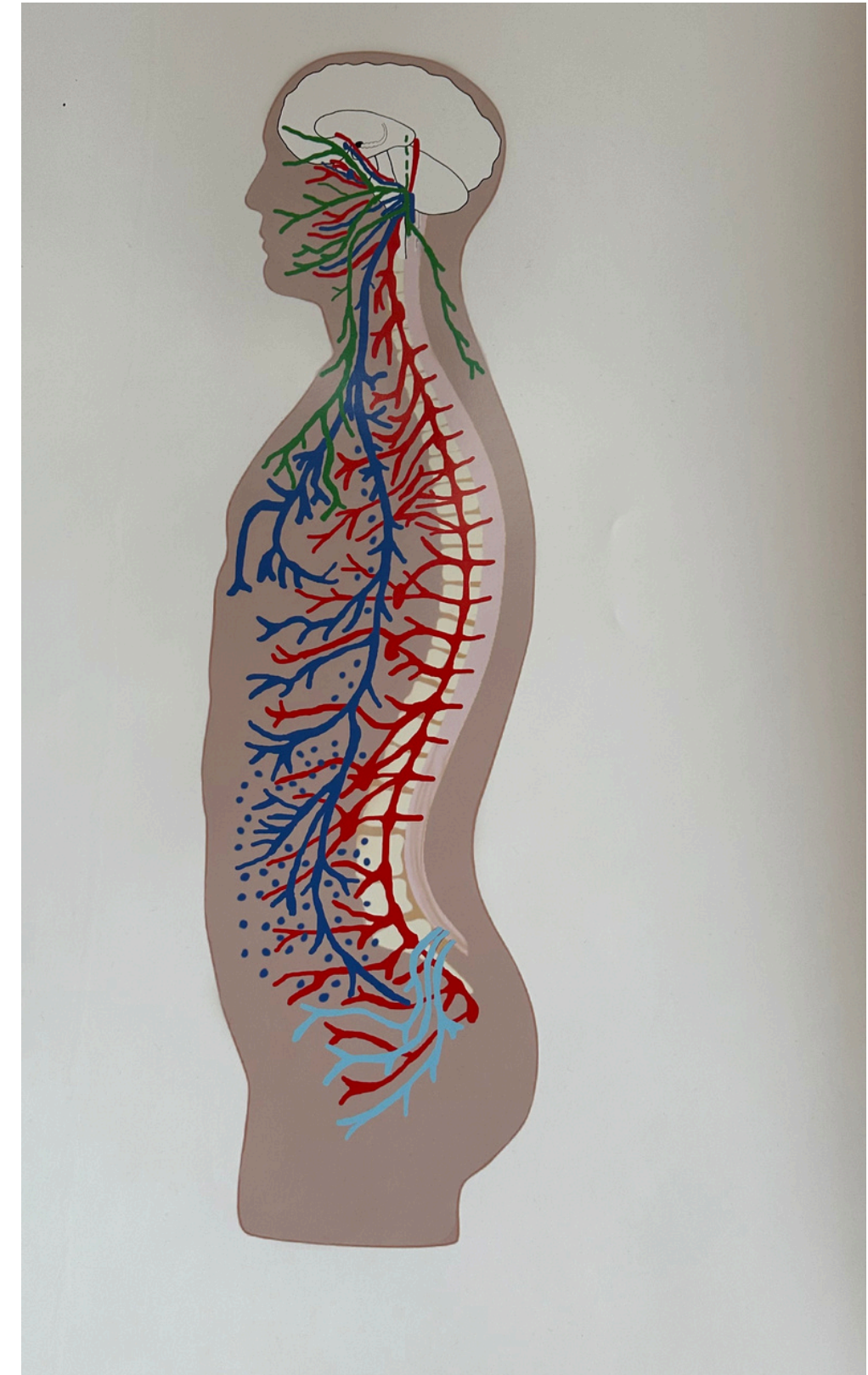
Det polyvagale Vagussystem.

ref Michael Stubberup  
[www.sustainablecocreation.org](http://www.sustainablecocreation.org)

Blå- Dorsal vagus

Rød- Sympatiske nervesystem

Grønn- ventral vagus





# 7 viktige vagusnerveverktøy:

1. "High five your heart", ref M. Robbins. Si "Jeg er OK, trygg, elsket.
2. Aktiver stemmebåndene: syng, nynn, chant Om.
3. Gå tur hver dag. Helst i natur, ved vann/trær. 20 min.
4. Pust! Dobbel så lang ut- som innpust. Eller "fysiologisk sukk".
5. Varm eller kald dusj / vinterbading.
6. Meditasjon eventuelt med "syngeboller" / lydmeditasjon.
7. Meditasjon- 12 minutter!



# Stress er vårt århundres 3. største globale helseepidemi

WHO, 2022

NAV 60 % / 95 %





# Min medisin mot stress



## **"Less Stress more Happiness"**

Kurs for næringslivet. Kurset består av enkle og korte yogasekvenser, som hjelper deg å mestre kroppslige plager, bli sterkere, oppnå mer ro. Meditasjonene hjelper deg også til mer overskudd og bedre søvn. Du bli...



yellow

**Tusen takk for oppmerksomheten!**

**Gratisressurser:**

pustevideoer: <https://www.yellowmind.no/pust>

søvn e-bok: <https://www.yellowmind.no/sovn>

Nyhetsbrev: <https://www.yellowmind.no/vaersagod-nyhetsbrev>