

Bli bevisst hvordan
kroppens stressrespons
utløser frustrasjon, som gjør
at du tviler på sjelskraften!

For innovative og nytenkende
business-damer



**Oppdag de 5 nivåene
Og bli trygg på
sjelskraften din!**

Skrevet av: *Mette-Marit Nordby*

Bli bevisst kroppens stressrespons

Insiktene!

1

Først kommer innsikten eller en type informasjon du ikke forstår. Det kan være dikt, forklaringer av hvordan du skal jobbe, et bilde, en magefølelse av noe, eller en forklaring som er langt ovenfor din forstand ol. Det kan egentlig være alt. Til og med følelsen av å være vellykket, kan trigge kroppens stressrespons.

Den logiske hjernen prøver å forstå!

2

Den logiske hjernen forsøke å forstå, eller dra en konklusjon. Det gjør den basert på alt du før har lært, erfarte eller forstått. Du har sjelden erfaringer som tilsier at du forstå innsiktene dine. Fordi de enda ikke er erfart.

Kroppens stressrespons utløses!

3

Så fort det er noe den logiske og rasjonelle hjernen ikke forstår, går kroppen rett i stressrespons. Kroppen har en oppgave, å skape homeostase eller da balanse. Når den rasjonelle hjernen ikke forstår, utløses en alarm som er kroppens stressrespons. Noe du opplever som motstand eller lugging i kroppen.

businessfrasje.no

Bli bevisst kroppens stressrespons

Det indre selv-snakket!

4

Så utløses ubevisst det indre selv-snakket, å du begynner ubevisst å snakker deg bort fra innsiktene dine, fordi de ikke gir mening. Det indre selv-snakket er som en slåsskamp med deg selv. Det er selv-snakket ditt som gjør at du begynner å så tvil til dine innsikter.

Tvilen utløser frustrasjon!

5

Når du snakker deg selv ned, sår du tvil til informasjonen du har fått tildelt. Når du sår tviler til innsiktene dine, utløses frustrasjon. Frustrasjonen er ofte tilstede hele tiden, men om den var lite synlig i første, blir den nå veldig tydelig.



Kroppens ubevisste stressrespons!

En ubevisst indre krig mellom dine tanker, følelser og innsikter, som vedlikeholder lille jeg utgaven av deg og holder sjelskraften dine nede.

businessfrasje.no

Bli bevisst kroppens stressrespons

Jeg bistår innovative og nytenkende
business-damer med å frigjøre
sjelskraften,
slik at de kan knekker sin
unike kode til suksess!

Har du spørsmål så book en gratis og
helt uforpliktende 45 minutters
samtale med meg:

<https://gratissamtale.youcanbook.me>

Vil du henge med meg videre?
Følg meg på Instagram hvor jeg deler
daglig inspirasjon og motivasjon.

Trykk på ikonet eller søk opp @businessfrasje



businessfrasje.no