



# HAR DU PLUS ELLER MINUS PÅ KONTOEN?

*Stress, smerter og træthed er ikke udtryk for, at du er svag. Det er tegn på, at du har været stærk for længe og har overtrukket på din kropskonto. Hvis kroppen ikke samarbejder mere, er det tid til at sætte dig selv først.*



Når din krop er i minus, vil enhver kamp for at få energien og kræfterne tilbage forværre din tilstand. Du kan ikke få låget af, for træthed, overvægt, smerte og stress bremser dig, uanset hvordan du angriber problemet. Det kan vi gøre noget ved.

Det er nemlig ikke hård kamp, der er brug for, men nænsom genopbygning, der udvider hjernens overblik og sætter ind på kropskontoen. Du har brug for præcise øvelser, der genopretter hjernens styresystemer, og små nye gode vaner, der bygger dig op.

Jeg vil med denne bog så gerne nå alle dem, der indimellem eller hele tiden føler sig slået hjem. Mange har mislykkede kure og træningsindsatser i bagagen. Det virkede ikke at spise mindre og træne mere. Rigtigt mange fortæller, at de aldrig rigtigt kom i gang. Det var for uoverskueligt, eller de fik ondt og blev udmattede.

Mit budskab er, at du altid kan få dine kræfter igen. Metoden er at lytte til og lære at forstå kroppens signaler og at genopbygge mere, end du bruger. Mest handler det om at berolige og omkode nervesystem, immunsystem og hormon-

system, så hjernen bliver tryk ved at frigive dine ressourcer.

Det kan være svært at tage imod livlinen og forstå, at du har brug for den. Tilløbet er en del af processen. Læg måske indimellem bogen fra dig og vend tilbage efter et par timer eller dage. Lad din indre gode forælder tage dit indre udmattede barn i hånden. Brug denne bog til at skabe balance og overskud til dig.

Jeg har sammen med mit team af fagligt kompetente kolleger samlet og videreudviklet de stress- og smertestrategier, jeg præsenterer i denne bog. Tusindvis af klienter har afprøvet strategierne, der skaber et skift fra ubehag og bekymring til energi og frihed.

Bogens test vil give dig et overblik over, hvor det ramler for lige netop dig lige nu. Programmets 3 faser og 12 uger vil justere bevægelse, hvile, næring og tanker og føre dig ind i en positiv spiral af nyt overskud og styrke.

Med 10-15 minutter om dagen 3-5 gange om ugen genvinder den pressede krop og hjerne ligevægten og samarbejder tillidsfuldt om at skabe ro og styrke.

*Kærlig hilsen  
Anna Bogdanova*

# ANNAS STRESS-HISTORIE

*Jeg vil gerne dele min historie med dig. Jeg kender nemlig rigtig meget til at bygge mig selv op igen efter et kollaps. Og det er nu blevet min livsvej at lære andre at rejse sig igen til ny styrke.*



For 10 år siden gik jeg bragende ned med stress, smerter og udmattelse i en alder af 23 år. Jeg var nyuddannet projektleder og lige startet i et job. Samtidig trænede jeg styrkeløft to timer dagligt, og jeg mødte også min mand Jacob på det her tidspunkt. Jeg havde mange deadlines og for få timer at sove i.

Det gik egentlig okay, for jeg var rimelig glad for energidrikke og for at komme ned og træne hver eftermiddag, men overtræning, søvnmangel og tidspres voksede over hovedet på mig. En morgen kunne jeg ikke komme ud ad døren uden at bryde sammen i gråd. Det var starten på en periode på halvandet år, hvor jeg ikke var 'mig selv'.

Op til kollapset sendte min krop mig rigeligt med signaler. Jeg overhørte smerter, ubehag, væskeophobninger, vægtøgning, overdreven appetit, glem-

somhed, koncentrationsbesvær, voldsom PMS, hovedpiner, underlivssmerter og alle mulige andre symptomer. Manglede jeg energi til at træne, tog jeg en energidrik. Bagefter holdt jeg mig kørende på cola light.

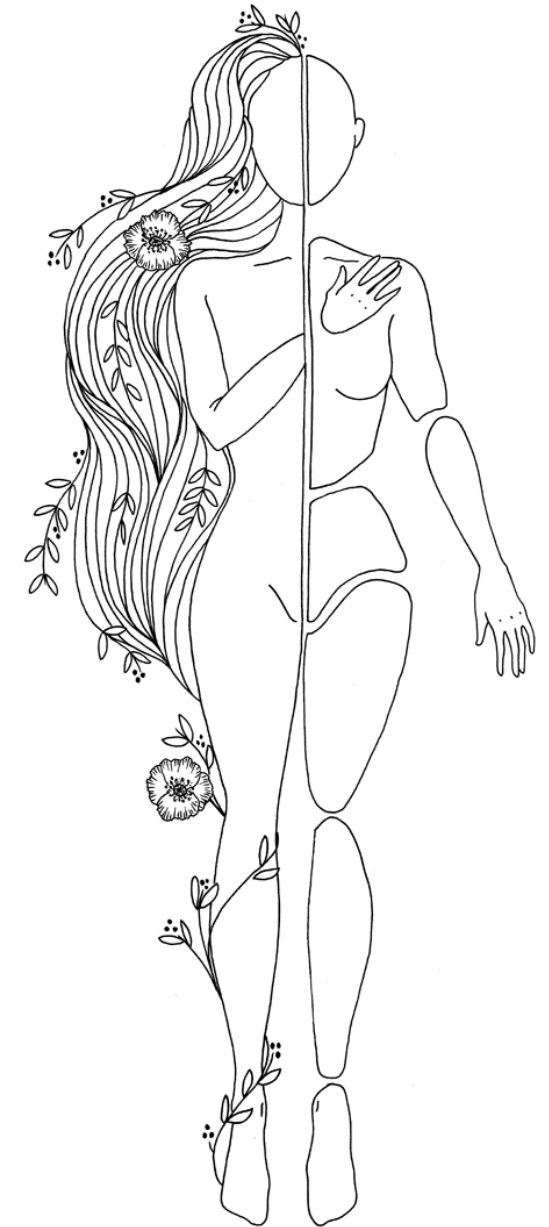
Når jeg ser tilbage, er det ikke underligt, at jeg brændte sammen og til slut ikke kunne noget. Jeg sov hele tiden, kunne ikke huske fra for fem minutter siden, og min krop reagerede dårligt på træningen. Jeg begyndte at tude, bare jeg rørte ved en vægtstang. Da jeg efter nogle måneder og en sygemelding fik lidt kræfter igen, begyndte jeg at læse og undersøge alt om krop og træning for at forstå, hvad der var sket.

*Jeg fandt ud af, at det ikke var min skyld. Det var ikke, fordi jeg var svag og ikke kunne klare mosten. Det var en naturlig fysisk reaktion på overbelastning, og der skulle ro til.*

Det gik trægt med at få kroppen tilbage på sporet, den samarbejdede ikke med mig. Hver gang jeg startede på et træningsprogram, røg jeg tilbage i stresssymptomer. Jeg begyndte at teste, hvad jeg faktisk kunne, uden at udløse stress, og det mandede ud i de træningsmetoder, jeg i dag underviser andre kvinder i.

For det var jo ikke kun mig, der gik i stå på grund af udmattelse og smerter. Jeg uddannede mig i stress, personlig træning, fysiologi og hormoner. Jacob hjalp mig med omsorg og viden. Jeg fandt ud af, at i stedet for at skrue op for træningen og ned for kalorierne, så havde jeg brug for flere kulhydrater og kalorier og små træningsmængder, hvor jeg arbejdede med sanser, lednenes bevægelighed, vejtrækningen og en fokuseret kontakt til musklerne.

For træning er stress for kroppen, hvis den ikke kan restituere. Overskud og



restitutionsevne skal på plads som det første, og det er formålet for de 12 ugers nænsomme genopbygning her i bogen. Jeg tror på, at du, som jeg, kan rejse dig til ny styrke.

# VI HAR BRUG FOR ET NYT SPROG

*Vores måde at tale om kroppen og dens symptomer kan låse os eller åbne for nye muligheder. Her får du en ordbog, der oversætter låste overbevisninger til åbne løsninger.*

mit univers og her i bogen taler jeg på en ny måde om stress, smerte og andre symptomer. Jeg vil så gerne væk fra, at vi taler om de symptomer, vi mærker i kroppen, som noget skadeligt og farligt.

Faktisk er det sådan, at symptomer altid giver mening, hvis du ser på kroppens økonomi og på hjernens indre logik.

Hjernen har som opgave at holde dig i live. Men for at holde dig i live på langt sigt er den nødt til at prioritere din overlevelse på kort sigt, og det kan give dig en lang række symptomer og problemer.

Selvom det fører til ubehag, giver det altid mening, når hjernen prioriterer. Den prøver ganske enkelt at passe på dine ressourcer og beskytte dig mod uforudsete udgifter. Smerte, stress og andre ubehagelige symptomer kan være skræmmende og hæmmende, men giver faktisk mening.

Jeg beskriver krop og symptomer ud fra en økonomiramme, som kan hjælpe dig til at se kroppens mekanismer som

noget mere dynamisk. Selv hvis du går i betalingsstandsning, kan du bygge økonomien op igen.

Jeg vil gerne rokke ved misforståelserne. Sproget, det tænkte og det talte, er aktivitet i nervesystemet. Ved at ændre på ord og tanker introducerer du nye programmer og veje i hjernens netværk. Du udraderer virus i tankeprogrammerne, og de nye tanker og formuleringer påvirker din virkelighed.

Når jeg siger virkelighed, så skal det forstås helt fysisk. For de ord og metaforer, som du bruger, er på det fysiske plan med til at forstærke, mindske eller eliminere dine smerter. Dine ord og tanker har magt til at forstærke eller mindske effekten af træning og til at regulere dit immunsystem.

Prøv, om du på listen kan finde de tanker eller sætninger, der afspejler din oplevelse af din situation og din krop. Ved at oversætte og lege med alternative tanker og forklaringsmodeller åbner du for nye muligheder. I hjernen og i kroppen.

## LÅSTE TANKER

Sygdom skal bekæmpes  
Jeg skal lære at leve med min diagnose  
Mine symptomer fylder hele mit liv  
Min krop er en belastning  
Jeg gør noget forkert  
Jeg føler mig fanget  
Min krop er gået i stykker  
Min krop vil ikke adlyde mig  
Smerte betyder, at jeg skal holde mig i ro  
Når jeg har ondt, er der en skade et sted  
Kroppen er en maskine  
Livet er kamp eller konkurrence  
Jeg er fanget i en rille  
Min krop er ved at falde fra hinanden  
Jeg har ryggrad som en regnorm  
Jeg har dårlig og svag ryg / hofte / skulder  
Jeg er udbrændt og svag  
Jeg kommer ingen vegne  
Min krop føles fremmed for mig  
Jeg har ingen kontakt til min krop  
Led i min ryg eller nakke sidder forkert  
Der er bevægelser, min krop ikke kan tåle

## ÅBNE TANKER

Sygdom er udtryk for en ubalance  
Jeg kan altid få det bedre  
Symptomerne er kun en del af min verden  
Min krop gør det så godt, den kan  
Jeg kan gøre noget andet  
Jeg står ved en skillevej  
Min krop prøver at skabe balance  
Min krop forsøger at få mig til at lytte  
Smerte er udtryk for, at min hjerne prøver at beskytte mig  
Smerte kan eksistere helt uden skade  
Kroppen er en levende organisme  
Livet er bevægelse eller erfaring  
Jeg udforsker min krops muligheder  
Min krop er stærk og er i stand til at hele sig selv  
Min hjerne beskytter mig imod overbelastning  
Min krop er bygget til at tåle stor belastning  
Jeg har været stærk for længe  
Jeg er ved at knække koden  
Jeg er i gang med at lære min krop at kende  
Jeg er ved at genetablere forbindelsen  
Låsninger er beskyttelsesmekanismer, der forsvinder, når hjernen bliver mere tryk  
Min krop er designet til bevægelse, men der er lige nu bevægelser, den ikke er tryk ved eller vant til.

# DIN INDRE FORMUEBESTYRER

*Sig tak til din hjerne. Den passer på dig og din kropøkonomi. Ved at samarbejde med den og sætte ind på kropskontoen med nænsom træning og gode vaner dæmper du smerte, stress og træthed.*



Nu skal vi i gang med bogens teori. Jeg vil have dig til at se din hjerne som en meget ansvarlig formuebestyrer, som har påtaget sig ansvaret for din kropøkonomi. Det vil sige, at hjernen hele tiden holder øje med indtægter, udgifter og balance eller saldo. Både når du sover, og når du er vågen.

Hjernen kan hjælpe dig med et energilån, hvis der er noget vigtigt, du skal bruge kræfter til. Det er derfor, du kan gå udmattet i seng, høre gråd fra barnæværelset og sekundet efter med høj fokuseret energi tage dig af et lille barn med hoste eller høj feber. Den kan også lukke for kontoen, hvis den ikke kan forudsige dine indtægter og udgifter.

Hjernens opgave er at sikre, at der er ressourcer til at holde dig i live. Når den bliver bekymret, tilbageholder den ressourcer til basal overlevelse, og begrænser eller beskytter dig gennem blandt andet smerte og træthed, når du nærmer dig minus.

Overtrækket kan komme af for lidt søvn, for hård træning, for meget arbejde eller måske tyngende konflikter. Står overtrækket på længe, får du det rigtig skidt. Du bliver træt, får ondt og føler dig presset. Energi til små ting som at lege med dine børn eller kysse din mand kan mangle. Kræfterne til at komme af sted på arbejde eller få styr på hjemmet er der måske slet ikke.

Heldigvis kan du altid genetablere samarbejdet, så hjernen igen giver dig kræfter til det, du finder vigtigt. Det gør du ved at skabe balance og allerhelst overskud på kropskontoen. Der skal mere ind og mindre ud. Helt lige som i banken.

Du skaber også balance og overskud ved at gå ind i en mere stabil livsrytme, så din hjerne bedre kan forudsige dine behov og allokere præcis de ressourcer, du behøver. Det er dyrt at overforbruge ressourcer på små opgaver, så større præcision i hjernens forudsigelser vil bygge din konto op.

Du sætter ind på kropskontoen, når du sørger for passende mængder af søvn, næring og træning. En lang række aspekter af genopbyggende 'terapeutiske' bevægelser og vaner er altså indtægterne, og det er indholdet i de 12 uger. Små effektive investeringer, der effektivt bringer din konto derop, hvor du får ressourcer til større investeringer som styrketræning eller måske ændringer i hjemmet eller på jobfronten, som du ikke har 'penge' til lige nu.

## NÅR DU OVERTRÆKKER KONTOEN

...

*Udgifterne på din konto er alle former for belastning, som trækker dig ud af ligevægt. De kan præcis som indtægterne være fysiske, mentale eller sociale. Ofte er de en kombination af det hele.*

Du trækker fra din konto, når du spiser eller sover for lidt, når du arbejder eller træner for meget eller oplever kriser i relationer, job, økonomi eller andre vigtige områder af dit liv. Står det på for længe, går du ind i en negativ spiral.

Du begynder at tære bufferen væk, og får du ikke rettet op, går du efter en tid i gang med at trække på kassekreditten. Går det endnu værre, bruger du også kassekreditten op. Det kan ske gradvist gennem langvarig stress på jobbet, i familien eller i kroppen. Det kan også ske i forbindelse med en enkelt, tung post, som vælter økonomien. For eksempel en ulykke, en fyring, en voldsom skilsmisse eller et dødsfald tæt på. Hver kvinde sin historie.

Din kassekredit er stor, når din økonomi er god. Så stoler formuebestyreren på dig og din dømmekraft og giver dig snor. Er din økonomi ikke så god, eller er den uforudsigelig, er formuebestyreren mere bekymret og kassekreditten mindre. Det er altså også i kropøkonomi 'dyrt at være fattig'.

En uforudsigelig økonomi gør det svært for din hjerne at vide, hvor mange ressourcer og hvor meget energi, en given aktivitet kræver. Derfor vil den lukke for nogle betalinger og forsøge at regulere din adfærd, så du bruger mindre energi og indtager mere. Det er derfor, din appetit bliver større, når din søvn er uregelmæssig, og det er derfor, at du bliver træt eller trist efter en periode med hård mental belastning.

Når økonomien er god, er det let at hæve ressourcer til at investere i din egen sundhed og øge formuen. Du har lyst og kræfter til det hele, og alt hvad du gør, skaber nye positive afkast. Du restituerer effektivt og mærker let, når du behøver hvile.

Når du er i minus, tager det tid at komme i plus igen, og du må gå nænsomt frem med små effektive investeringer. Det er alle pengene værd, for selv en lille fremgang vil sætte skub i en positiv udvikling. Men fremgangen kan også ske i kvantespring, hvor tre gange god nattesøvn i streg eller regenererende vejrtækningsøvelser batter så meget, at billedet hurtigt skifter.

## 25 EKSEMPLER PÅ PLUSPOSTER

Plusposter er kort fortalt fysiske og mentale tilstande og vaner, som reducerer belastningen på din krop eller fylder den med ny energi. Plusposter bygger din buffer op, så du bliver mere og mere modstandsdygtig i forhold til stress.

1. Du har sovet godt
2. Du spiser grønt og groft
3. Du får proteiner og fedtstoffer nok
4. Dit blodsukker er stabilt
5. Dit immunsystem er fintunet
6. Din forbrænding er i top
7. Du tænker gode optimistiske tanker
8. Dit humør og dit overskud er godt
9. Du forstår smertens funktion
10. Smerten bekymrer dig ikke så meget
11. Du føler dig tryk og veltilpas
12. Du er omgivet af mennesker, du kan lide
13. Du har let ved at få kontakt med andre
14. Du har fysisk kontakt med dine nærmeste hver dag
15. Du har det sjovt og let
16. Dit selvværd er i top
17. Dit sexliv fungerer godt
18. Du kan overskue din kalender
19. Du har set en sjov film, som stadig bobler i dig
20. Du vil på arbejde i dag, for der skal ske noget spændende
21. Du føler dig anerkendt som menneske
22. Du føler dig tryk i verden
23. Din fysiske form er god
24. Du har en generel følelse af overskud
25. Du tror på, at du kan få det godt igen

## 25 EKSEMPLER PÅ MINUSPOSTER

Minusposter er fysiske og mentale tilstande og vaner, som reducerer din krops evne til at regulere og modstå belastning. Med for mange minusposter opbruger du din kropsopsparing og begynder at etablere en gæld, der afslører sig i din tilstand.

1. Du har sovet skidt
2. Du har spist en masse junkfood
3. Du glemmer at spise
4. Du snacker for meget
5. Dit blodsukker er ustabil
6. Du er forkølet
7. Du tænker grimme tanker om dig selv
8. Du er nede, bekymret eller trist
9. Du er afhængig af den kropsdel, du har ondt i
10. Smerten gør dig utryk
11. Du føler dig alene
12. Du har konflikter
13. Du har svært ved at få kontakt med andre
14. Du er forstoppet eller holder dig
15. Dit job er truet
16. Din kalender er overfyldt
17. Du hader din chef
18. Du mangler penge
19. Du har inflammation i kroppen
20. Dit stofskifte er i ubalance
21. Du træner for meget
22. Din fysiske form er svækket
23. Du tør ikke bruge kroppen
24. Du kan ikke mærke kroppen så godt
25. Du har ondt hele tiden

Så giv ikke op. Når du går i gang, vender styrke, overskud, glæde og spontanitet tilbage. Det gælder om at lave små effektive investeringer, der skubber dig mod plus og giver mærkbart afkast. Stol på, at der ikke skal så meget til. Drop kampen og knokleriet, og gå helhjertet ind i de 12 uger. Så garanterer jeg, at du på 3 måneder kan rette op på selv lang tids smerter, underskud og stress.

## HJERNEN OVERVÅGER KROPPEN

...

*Hvordan ved hjernen så, hvordan det ser ud i din kropsøkonomi? Den har et overvågningssystem, der reagerer på ubalance, overtræk, pludselige store udgifter, manglende indtægter og andre trusler mod kontoen.*

For at kunne passe på dig og din krop har hjernen en kompliceret overvågningsmekanik, der gennem sanser, hormoner og signalstoffer modtager myriader af informationer om, hvad der sker i dit system. Ud fra al den information vurderer den løbende, om der er udsigt til overtræk, og skruer op og ned for forskellige processer i din krop.

Hjernen samler konstant data fra kroppen, når den skal vurdere, om den skal iværksætte beskyttende tiltag. Den konsulterer de 5 klassiske sanser: syn, hørelse, lugt, smag og følesans, som sørger for information om alt det, der foregår i dine omgivelser.

Hjernen samler også ind fra sanser, der retter sig indad. Balancesansen i det indre øre og muskel- og ledsansen i kroppens bevægeapparat fortæller, hvor din krop er i rummet, med det primære formål at sørge for, at du ikke falder.

Kroppen har også en sans, der fortæller om din samlede indre tilstand. Den samler input fra organer som tarme, blodårer, hjerte, lunger og registrerer blodsukker, blodtryk, puls og vejrtrækning og vurderer, hvordan du overordnet set er tilpas. Den sans kan vi kalde kropsbevidstheden, og den spiller også ind på din oplevelse af smerte. Jo højere din kropsbevidsthed er, jo mere præcise vurderinger foretager din hjerne.

*Vores sanser er designet til at arbejde sammen om at lade os bevæge os igennem verden på den mest effektive måde med hovedet opad i forhold til tyngdekraften. De skal sørge for, at vi ikke falder og kommer hurtigt op, hvis der sker alligevel.*

Her er et eksempel. Lad os sige, at du engang faldt på cyklen og slog halebenet slemt. Nu er du lidt nervøs ved at cykle. Bevægelserne skader dig ikke, selvom nerverne omkring halebenet er blevet lidt mere opmærksomme på forandringer og derfor registrerer mere ubehag end normalt.

Men din hjerne er bekymret for en gentagelse af skaden og advarer dig med smerte, når den mærker det mindste fra området.

Du er stadig nervøs ved at cykle i sne og frost, for cykelstien var glat dengang. Din hjerne får dig til at stå op, og du spænder lidt for meget om styret med hænderne. Da du skrider lidt og får sadlen ind nær halebenet, mærker du en voldsom smerte, selvom der ikke sker noget særligt. Smerten får dig til at råbe og næsten falde. Bagefter ryster du og har ondt ved halebenet.

I eksemplet fortæller balancesansen, at der sker en del små hop, fordi du kører på is. Muskel- og ledsansen fortæller om mange små ryk i leddene, og måske lidt besvær med at styre kroppen.

Kropsbevidstheden fortæller om tilbageholdt åndedræt, uro og stor anspændthed.

Hele sansebilledet hidser hjernen op. Den lærte nemlig af dit første fald og vil med større forsigtighed forsøge at undgå, at du falder igen. De 12 uger vil genskabe trygheden og give hjernen fornyet tiltro til dine evner til at bevæge dig uden at komme galt afsted.

## SANSERNE OG SIGTBARHEDEN

...

*For at dine styresystemer kan allokere den rette mængde ressourcer til en opgave, har din hjerne brug for et varieret og præcist datagrundlag fra alle sanser. Men i det moderne samfund er nogle sanser over- og andre understimulerede.*

Hjernen foretrækker en høj grad af forudsigelig for at kunne allokere den helt rette mængde ressourcer. Hverken for meget eller for lidt. Når sigtbarheden falder, må hjernen mobilisere ekstra energi for at sikre, at du klarer dig i det ukendte.

Rigtigt mange af os bruger mange timer foran skærmen og meget få timer ude i naturen. Derfor bliver vi rigtigt gode til at stille skarpt på en afstand på 40-50 cm inden for skærmens ramme, mens vores perifere syn og balance er understimuleret.

*Det kan betyde, at din hjerne kan føle sig lige så utryg, som hvis du kørte bil uden bakspejl. Du kan ikke se en eventuel fare nærme sig, og din hjerne vidner om, hvad der sker om lidt, og hvordan den bedst skal beskytte dig, bliver forringet.*

Fordi vi sidder meget ned og sjældent udfordrer vores balancesans eller bruger leddene i deres fulde bevægebane, mangler hjernen præcise informationer fra muskel- og ledsansen om, hvad der sker i yderpositionerne. Når du en sjælden gang ender i en yderstilling, vil den være på den sikre side. Den vurderer, at din manglende evne til at styre dine led kan koste dig dyrt, så den beskytter dig ved at give dig en oplevelse af smerte.

Nogle gange sker det, at de forskellige sanser sender modsatrettede informationer til din hjerne. Så bruger den energi på at finde ud af, hvilke sanser det giver

# 8 SANSER FODRER HJERNEN

Alle sanser – og særligt samspillet mellem dem – er vigtige. Rækkefølgen her viser, hvilke sanser hjernen normalt lytter mest og mindst til.

Hvis en af de højest prioriterede sanser ikke er opdateret eller giver mangelfulde input, vil det påvirke hjernens samlede planlægning og budget. Den vil for eksempel ikke give så meget energi til bevægelse af muskler og led, hvis syn og balance ikke er up to date.

Det betyder, at du kan lave rehabiliterende øvelser i månedsvis uden at få færre smerter. Årsagen kan være, at der ikke er taget hånd om en sans med relativt høj neural prioritet. Smerten er højst sandsynligt et udtryk for uoverensstemmelse mellem sanserne, eller et generelt overtræk på kropskontoen.

1. Syn
2. Balance
3. Kropsbevidsthed
4. Hørelse
5. Lugt
6. Smag
7. Følesans
8. Muskel- og ledsans

mest mening at lytte til, og den bliver nødt til at hæmme dig ved at tilbageholde energi eller give dig ubehag ved de aktiviteter, den er utryg ved.

De velmenende beskyttende tiltag er en slags sikkerhedsforanstaltninger. Hjernen forventer for en sikkerheds skyld det værste. Når du stimulerer og opdaterer softwareindstillinger på dine sanser, vil hjernen takke dig for bedre sigtbarhed og forudsigelighed ved at give dig længere snor, større bevægelighed og mere energi.

## STRESS ER OVERFORBRUG AF RESSOURCER

...

*Med tiden gør stress hjernens overblik mindre. Den giver dig lov til mindre og mindre og ser mere og mere som trusler. Dens midler til at beskytte dig imod dit eget overforbrug af energi er blandt andet smerte og udmattelse.*

Ved pres og stress bliver hjernens overblik dårligere. Sigtheden falder, og hjernen overmobiliserer energi, så du går død af en lille gåtur eller 5 minutters træning. Eller hjernen kan slet ikke mobilisere energi, så det nærmest er umuligt at få hængt vasketøjet op eller gjort regnskabet færdigt.

Vi kan sige, at når kontoen er presset, betaler hjernen først de vigtige regninger. Pengene går ikke til en tivolitur, hvis vaskemaskinen er i stykker, og huslejen kommer før ferie eller nyt tøj.

Er du hårdt presset på arbejdet eller derhjemme, bruger hjernen ikke så mange ressourcer på at danne de hormoner, der giver dig ægløsning, eller på at vedligeholde hud, hår og negle.

Frygter du, at din aggressive chef eksploderer, hvis du ikke afleverer rapporten i morgen, prioriterer din hjerne ikke søvn. Den tager din uro som udtryk for, at rapporten er vigtigere end alt andet, og holder dig vågen, så du kan arbejde om natten eller ligge søvnløs og prøve at løse problemet. Din appetit bliver forstyrret, og dine tanker kører i ring.

Fortsætter presset på jobbet, går der måske lang tid, uden at du får rigtig, genopbyggende søvn. Der er ikke overskud til at lave eller sørge for sund mad. Du snacker løs uden at være sulten, og når du endelig træner, er det alt for voldsomt i forhold til, hvad din krop kan klare. For du kan ikke længere så godt mærke, hvad kroppen kan lide.

Det betyder, at du ikke længere sætter ret meget ind. Samtidig bruger du mere end normalt. Saldoen falder, og opsparringen forsvinder. Jo færre penge på kontoen, jo hårdere prioriterer hjernen de tilbageblevne ressourcer. Fordøjelse og genopbygning går på standby. Det samme gør indlæring og kreative processer. Var du i gang med en kur eller et træningsprogram, er det for længst gået i vasken.

Vær opmærksom på, at stress ikke behøver være for meget arbejde eller for store opgaver i hverdagen. Stress kan

## HVORDAN REAGERER DU PÅ STRESS?

De fleste kender til de tre stressreaktioner kamp, flugt og fryd. Det er nogle af de løsninger, din hjerne kan vælge, når du er i fare. Du kan tage kampen op, fjerne dig fra faren, eller gemme dig og håbe, du bliver overset. På engelsk taler man om 'fight, flight og freeze'.

Faktisk taler man også om stressreaktionen 'fornicate', som vil sige, at du får stor lyst til sex. Strategien bag den reaktion er at sikre, at du reproducerer dig, inden du dør. Der er også en femte strategi, som er 'feed'. Det er den, der får dig til at overspise for at skaffe ressourcer nok.

Hvordan reagerer du på stress? Bliver du mere aggressiv, flygter du, gemmer du dig, eller får du større lyst til sex eller mad?

også bestå i, at du aldrig helt slapper af og vender opmærksomheden indad i længere tid.

Stress består også i høj grad af forstyrrelse i kroppens naturlige rytmer, som gør det svært for hjernen at forudsige udgifter og indtægter. Det er derfor, at regelmæssige måltider, toiletbesøg, sengetider med mere er så vigtigt.

Stress kan også være, at du ikke bevæger dig, så hjernen ikke får opdateret

sine sanser, transporteret lymfe og blod rundt og stimuleret peristaltikken i tarmene. Stress kan også komme af, at du berøver din krop for næring eller spiser tomme kalorier.

Smartphonen, sociale medier og kommunikation på mange platforme på samme tid stresser også. Beskeder, notifikationer og advarsler tikker ustandseligt ind og flytter dit fokus, og det er en stor stressfaktor i sig selv. Du kan arbejde med alle disse stressfaktorer i de 12 uger.







## DE 4 FASER

*De 4 faser er udviklet til denne bog og er udtryk for fire kropsøkonomiske tilstande. Der er overskud i fase 1.*

*I fase 2, 3 og 4 går saldoen mere og mere i minus.*



**D**u får meget bedre fornemmelse for de 4 faser, når du tager test 1. Der undersøger du nemlig på en lang række områder, hvilken af faserne du er i lige nu. Lige her får du et overblik over det kropsøkonomiske skred, der sker i bevægelsen fra fase 1 og videre til 2, 3 og 4.

De 4 faser har hver sin saldo. Fase 1 er i plus. Alle regninger betales til tiden. Fase 2 er i begyndende overtræk, og der kan være restancer. I fase 3 er der egentlig gæld, og i fase 4 er der faktisk betalingsstandsning.

Heldigvis er der stadig ressourcer i fase 4-kroppen. Du får bare ikke rigtig lov til at bruge dem, for de er gemt til en nødsituation. I alle faser, men særligt i fase 4, er formålet med de 12 uger at låse op for ressourcer, så der bliver mulighed for at investere og få kræfterne tilbage.

Igennem faserne bliver det sværere og sværere at få adgang til energi, og styresystemerne bliver mindre og mindre præcise. Det gælder bekæmpelse af sygdom såvel som motorisk planlægning af en bevægelse.

Der bliver færre og færre valgmuligheder for hjernen fra fase til fase. I fase 1 har hjernen mange valgmuligheder og kan vælge energikrævende løsninger som kamp eller flugt. De løsninger er stort set ikke til rådighed i fase 4, og det efterlader dig stækket i mange situationer.

I fase 4 kan du i stedet få mere appetit og gå i 'feed'-respons, hvor du trækker ressourcer ind uden at bruge ret mange. Så efterhånden, som du bliver mere og mere presset, vil din hjerne koncentrere sig mere og mere om de valgmuligheder, der kræver mindst energi og gerne tilfører energi.

Du får tunnelsyn både bogstavelig talt og mentalt. Dit perifere synsfelt bliver mindre, fordi hjernen vælger unødvendige sanseindtryk fra i enhver potentielt farlig situation. Mentalt vælger hjernen de neurale motorveje, som sidder på ryggraden, og som den har øvet sig mest i. De nyeste og mest avancerede vælger den fra. Derfor bliver det så svært at holde fast i nye vaner.

Motorisk er det finmotorikken, der svækkes. Det er de muskler, der trækker kroppen sammen mod beskyttelsesstilling eller fosterstilling, der er mest aktive, mens stræk og åbning af kroppen er meget sværere eller mindre naturlige. Sigtbarheden (side 25) falder, fordi sansernes input til hjernen bliver for få og for slørede. Samtidig stiger den beskyttelsesadfærd (side 32), som giver dig smerter og træthed.

## UDVIKLING FRA FASE 1 TIL FASE 4

- Energertilgængelighed falder
- Styresystemernes præcision falder
- Valgmuligheder falder
- Den sansemæssige sigtbarhed falder
- Beskyttelsesadfærd stiger

Renterne bliver også højere fra fase til fase. I fase 1 har du rigtig meget at investere med og derfor let ved at skaffe flere ressourcer. Det er her, du kan håndtere store mængder af intens fysisk aktivitet og bare blive stærkere og stærkere af det.

Jo længere tid overbelastningen står på, eller jo mere omfattende den er, jo længere når du ud i faserne. Dine renter på energilån stiger, og flere og flere af dine ressourcer bliver låst til overlevelse. Det vil sige, at du har færre og færre ressourcer at investere i træning og mere og mere uorden i de tre styresystemer.

**Du oplever at have en hjerne og en krop, der tilsyneladende ikke længere vil samarbejde. Det, du plejer at gøre, virker ikke mere.**

Mange, der lever med en vægt, der bare ikke vil flytte sig, er i fase 2, 3 eller 4. Måske kender du det? Du er udmattet og træt af mavefedt. Men prøver du en kur eller træningsmetode, låser hjernen endnu flere aktiver i fedtdepoter, og du ender måske med at tage på.

Også restitutionen bliver dårligere, jo længere du kommer ud i faserne. Hjernens styresystemer har sværere ved at koble til og fra, og du får ikke den hvile og genopbygning, som du har så let adgang til i fase 1. Så er det, at afslapningsmetoderne ikke virker, ferien stresser, eller du får ikke længere energi af at være sammen med mennesker, du holder af.

Jo længere ude du er i faserne, jo mere af din hverdag ser din hjerne som en belastning. Den får en slags sortsyn, hvor selv den mindste opgave forekommer at være en trussel mod din fysik. Du orker ikke at mødes med en ven eller rydde op i en skuffe, og hvis det er helt galt, orker du måske ikke engang at børste dine tænder.

Du får forskellige symptomer og oplever din helt egen cocktail af stress, smerte, træthed, cravings, nedtrykthed, følelsesmæssige svingninger eller måske infektioner eller allergi. Din menstruation kan blive uregelmæssig, og hud, hår og negle kan blive tørre. Faktisk er listen uendelig, for alle dele af kroppen og dens styresystemer kan slå ud.

Vær opmærksom på, at hjernen prioriterer. Derfor kan smerte forsvinde, indtil du er forbi en væmmelig virus. Når den akutte 'fare' er ovre, tager hjernen fat på det næstvigtigste. Det kan for eksempel også betyde, at du lægger dig syg, når du får weekend eller ferie.

Din tærskel bliver lavere på flere og flere fronter på vej gennem faserne. Du

bliver hurtigere træt, får hurtigere ondt og bliver lettere stresset. Din krop kan ikke længere forudsige, hvilke regninger der kommer ind ad døren, og du får i fase 4 et rap over nallerne, hver gang du forsøger at gøre noget, der kræver mere energi, end det gør at sidde stille.

**Der er sket det, at din hjerne sender dig rykkere tidligere og tidligere. Der skal ingenting til, før energipengekassen smækker i.**

Hjernen er bekymret, og du gør den tryk igen ved at forholde dig forstående over for de grænser, den sætter. Presser du på, sætter den endnu flere restriktioner op. Det ændrer vi på i 12 uger, og vi starter med restaureringen af de tre styresystemer, der fodrer hjernen med faresignaler.

Det er muligt at springe pludseligt mellem faserne. En svær krise eller et akut traume kan skubbe dig langt ud, eller en stor glædelig begivenhed kan hive dig flere trin i den rigtige retning. Kroppen er forunderlig, organisk og magisk. Den kan overraske med stor livskraft, når vi mindst venter det.