



Lugna ditt ✨ **Nervsystem**

Av Lotta Gustavsson, Hitta Livsbalans



Introduktion

Vad händer i kroppen när du blir stressad?

När nervsystemet uppfattar ett hot, stort eller litet, växlar kroppen automatiskt till överlevnadsläge. Det kan kännas som:

- snabba tankar
- spänd bröstorg
- svårt att andas djupt
- oro eller rastlöshet
- känslan av att “något är fel”

Det är inte ett tecken på svaghet. Det är biologi.

Kroppen försöker skydda dig.





Vagusnerven

Vagusnerven är din inre trygghetsbrygga.

Den hjälper kroppen att gå från stress till lugn.

När den aktiveras:

- sjunker pulsen
- andningen blir djupare
- matsmältningen lugnar sig
- tankarna blir klarare
- kroppen känner sig tryggare

Du kan själv påverka den, med små, mjuka handlingar.



Andning

Andning som lugnar nervsystemet:

Långsam andning

Andas in 4 sekunder Andas ut 6 sekunder.

Upprepa 8–10 gånger.

Den längre utandningen signalerar trygghet till kroppen.



Beröring

Handen på hjärtat

Lägg handen på bröstet.

Andas långsamt.

Säg tyst: "Jag är här. Jag är trygg. Jag får landa."

Beröring aktiverar kroppens trygghetssystem.





Humming

Humming, mjukt ljudande.

Hummande ljud vibrerar vagusnerven.

Prova att humma lågt i 30 sekunder.

Känn hur kroppen sjunker nedåt.



Din omgivning

Orientering i rummet

Titta långsamt runt i rummet.

Låt blicken vila på fem saker.

Namnge dem tyst.

Detta berättar för hjärnan: "Det finns inget hot här."



Rörelse

Mjuk rörelse

- gunga kroppen fram och tillbaka
- sträck armarna långsamt
- gå en lugn promenad

Rörelse hjälper kroppen att släppa stressenergi.



Överbelastning

När nervsystemet är överbelastat och vid långvarig stress kan kroppen bli extra känslig.

Då kan du behöva:

- mer vila än vanligt
- färre intryck
- tydligare gränser
- mjukare rutiner
- långsammare tempo

Det är inte regression. Det är läkning.



Dagliga ritualer

Små dagliga ritualer som stärker trygghet:

- drick något varmt långsamt
- gå ut i naturen 5 minuter
- tänd ett ljus
- skriv tre meningar om hur du mår
- lyssna på en mjuk röst eller musik
- skapa mikropausar mellan aktiviteter

Det är de små handlingarna som bygger ett reglerat nervsystem över tid.



Inre resa

En kort inre resa för att lugna kroppen:

Slut ögonen. Lägg handen på hjärtat eller magen.

Föreställ dig att du möter ditt nervsystem som en vän.

Säg: "Jag hör dig. Jag ser dig. Jag är här nu."

Känn hur kroppen svarar.

Kanske med en suck, en värme, en avslappnad känsla.

Det räcker.





Avslutande ord

Ditt nervsystem behöver inte perfektion.

Det behöver närvaro, vänlighet och små steg.

Varje gång du pausar, andas och slappnar av, skapar du en ny väg i kroppen. En väg tillbaka till dig.



Hitta Livsbalans



www.hittalivsbalans.com



hittalivsbalans@gmail.com



[@hittalivsbalans](https://www.instagram.com/hittalivsbalans)



0721-66 76 14





Affirmation

*Jag får landa.
Min kropp är trygg.
Varje andetag får mig att slappna av.
Jag återvänder hem till mig själv.
Ett stilla ögonblick i taget.*