**Daglig kortisol-beroligende rutine (ca. 7-10 min)**

**1. Grounding og tilstedeværelse (1 minut)**

Sæt dig et roligt sted. Mærk dine fødder mod gulvet.

Læg mærke til underlaget under dig.

Træk vejret roligt og vend opmærksomheden mod nuet.

Sæt evt. en hånd på dit bryst eller mave.

**2. Beroligende vejrtrækning (3 minutter)**

Træk vejret ind gennem næsen – 1-2-3-4

Hold vejret – 1-2

Pust roligt ud gennem munden – 1-2-3-4-5-6

Gentag rytmen i 6-10 åndedrag.

Forestil dig, at du ånder ro og tryghed ind … og anspændthed ud.

**3. Tapping på stress og uro (3 minutter)**

Tænk på det, der fylder eller stresser dig – bare kort.

Sæt så to fingre på håndkanten og tap let, mens du siger:

> "Selvom jeg føler mig presset lige nu, så accepterer jeg mig selv med alt det jeg rummer."

Tap derefter blidt på disse punkter – 7-10 gange hvert sted – mens du gentager:

Mellem øjenbrynene

“Jeg giver langsomt slip.”

Under øjnene

“Jeg tillader min krop at falde til ro.”

På brystbenet

“Jeg behøver ikke kontrollere alt.”

Under kraveben/brystkasse

“Det er trygt at give slip lige nu.”

Slut af med en dyb indånding … og langsom udånding.

**4. Kort visualisering – trygt sted (2-3 minutter)**

Luk øjnene og forestil dig et sted, hvor du føler dig helt tryg.

Det kan være i naturen, ved havet, i en skov … eller et barndomsminde.

Læg mærke til, hvad du ser, hører og dufter.

Mærk roen, som om du er der nu.

Bliv her et øjeblik … og lad kroppen mærke tryghed.

**Afslut**

Læg en hånd på hjertet. Sig til dig selv:

> "Jeg er her nu. Jeg tager vare på mig selv."

**Nedsæt kortisol niveauet – 7 øvelser.**

At få hurtigt nedsat sit kortisolniveau – kroppens primære stresshormon – handler i høj grad om at berolige nervesystemet og ændre kroppens opfattelse af trussel. Her er nogle hurtigtvirkende og dokumenterede metoder:

**1. Dyb vejrtrækning (3-6 minutter)**

Hvordan: Træk vejret dybt ind gennem næsen i 4 sekunder, hold i 2, og ånd langsomt ud gennem munden i 6-8 sekunder.

Hvorfor det virker: Aktiverer det parasympatiske nervesystem, som sænker kortisol og puls.

Du kan også prøve box breathing (4-4-4-4 sekunders rytme).

**2. Koldtvand på ansigt eller håndled**

Hvordan: Skyl ansigt og håndled i koldt vand i 30-60 sekunder.

Hvorfor det virker: Trigger ”dykkerrefleksen”, som sænker hjerterytme og dæmper kortisol.

**3. Tapping (Tankefeltterapi)**

Hvordan: Tap let på punkter som mellem øjenbryn, under øjnene og på brystkassen mens du siger:

“Selvom jeg føler mig presset lige nu, så accepterer jeg mig selv med det jeg rummer.”

Hvorfor det virker: Regulerer stressresponsen og beroliger amygdala.

**4. Let bevægelse (10-15 min)**

Hvordan: Gå en rolig tur, stræk kroppen eller lav blide yoga-øvelser.

Hvorfor det virker: Sænker kortisol og øger endorfiner. Pas på med hård træning, da det midlertidigt kan hæve kortisol.

**5. Berøring eller varme**

Et kram, en hånd på hjertet, en varmepude på maven eller et tæppe omkring dig.

Øger oxytocin – kroppens “modgift” til kortisol.

**6. Lyd og sansestimulering**

Lyt til blid musik, naturlyde eller en guidet meditation.

Brug en æterisk olie (lavendel, cedertræ, appelsin) – dufte kan hurtigt berolige nervesystemet via lugtesansen.

**7. Jordforbindelse**

Gå barfodet i naturen eller sid med fødderne mod jorden i 5-10 min.

Giver grounding og reducerer uro – også ifølge visse studier en potentiel dæmper af kortisol.