



Stress er blevet en naturlig tilstand hos mange

... Vi er bare ikke bevidste om det.

Årsagen er, at alle stresser alle i et samfund, der er kompleks på mange måder. Der er meget vi kan, skal og gerne vil forholde os til hele tiden.

Når vores miljø er præget af stress, får vi sværere og sværere ved at reagere venligt, med nærvær og omtanke overfor os selv og hinanden.

Dette gør, at vores nervesystem overopheder og når dette sker, lukker vores vores bevidsthed ned. Vi er med andre ord ikke bevidste om at det sker og langvarig stress opstår.

Eksistentielt er dette en trussel mod os alle sammen.

Jeg hjælper grupper af mennesker med at løfte den kollektive bevidsthed og skabe en samarbejdskultur der er rummelig, venlig og bygger på tillid.

Kun vores medfødte evne BEVIDSTHED kan forebygge stress.

På workshoppen ***Den indre og ydre balance***, bliver I ligeledes præsenteret for den nyeste forskning på området.

Kærlig hilsen
Anette Lindegaard



**PRIVAT
STRESS KLINIK**

RO I KROP, SIND & SJÆL

