

Henrik Krogh

Fra overlevelse til *OVERSKUD*



Lær at stortrives
og bliv langtidsfrisk

LINDHARDT OG RINGHOF

Fem faser

- og kumulativ stress der opbygges gradvist.

Overskud



Opbehold



Collaps



Kronisk

Symptomet på kumulativ stress:

Det er en dråbe, der pludselig får
bægeret til at flyde over.

Lær at stortrives

- ved at få et kick, opleve et sus og lande igen

- 
- Spændingsstoffet adrenalin
 - Belønningsstoffet dopamin
 - Velværestoffet endorfin
 - Glædestoffet serotonin
 - Forløsningsstoffet oxytocin

Brug kung fu strategien

- når du angribes af flere opgaver på en gang



Bliv langtidsfrisk

- med 5 gode råd i en hverdag der er ren kung fu

- Gab godt igennem og sov godt
- Få sort bælte i grænsesætning
- Gå ud efter kulturoplevelser
- Motioner moderat i det fri
- Hold 1 minuts stolthed

Hjælp mig og vind 2 bøger:

www.henrikkrogh.dk

- Tilmeld dig nyhedsbrevet
- Tilmeld dig nyhedsbrevet for ledere
- Fortæl om en langtidsfrisk person
i din hverdag