

Stille i Stormen

En gratis veiviser til mer ro,
styrke og klarhet i ditt tempo



Velkommen – så godt å se deg her

**Denne lille guiden er laget for deg som kjenner på
tankekaos, indre uro eller følelsen av aldri helt å finne fred.
Kanskje dagene føles overveldende.**

Kanskje du bare lengter etter en pause.

Du er ikke alene.

Og du trenger ikke fikse alt.

**Her får du tre små øvelser som kan gi deg mer ro – litt klarhet – og små
pusterom i hverdagen.**

Du trenger ikke gjøre dem perfekt.

Bare det å stoppe opp og lese dette, er allerede et steg.

Ta deg gjerne et lite øyeblikk nå til å puste ut...

Hva legger du merke til i deg selv akkurat nå?

3 små steg for roligere tanker

Når tankene stormer, kan det føles som om vi er fanget i en virvelvind vi ikke kan stoppe.

Men visste du at små øyeblikk av ro kan gjøre en stor forskjell?

I denne delen får du tre enkle øvelser som kan hjelpe deg å:

- 🌿 Finne pusterom midt i kaoset
- 🌿 Skape små lommer av stillhet i hverdagen
- 🌿 Vende oppmerksomheten tilbake til her og nå

Du trenger ikke gjøre dem "riktig".

Bare det å være nysgjerrig og prøve, er i seg selv en handling av selvomsorg.

La oss ta det i ditt tempo.



🌀 Øvelse 1: Pust med ro

Når tankene løper og kroppen føles anspent, kan det å vende tilbake til pusten være en nøkkel.

Slik gjør du:

- Sett deg godt til rette – det trenger ikke være perfekt.
- Legg en hånd på brystet og en på magen.
- Lukk øynene (hvis det føles trygt).
- Pust sakte inn gjennom nesen... og ut gjennom munnen.
- Tell rolig til 4 på innpust – hold pusten et lite øyeblikk – og tell til 6 på utpust.
- Gjenta i 2–3 minutter, eller så lenge du ønsker.

Tips: Legg merke til hvordan kroppen din føles før og etter. Ingenting skal fikses – du skal bare være til stede.



Bare pust. Det er nok. 🌿

Øvelse 2: Ankring

Hent frem en god tilstand

♦ Slik gjør du:

- **Lukk øynene** og tenk tilbake på et øyeblikk der du følte deg trygg, rolig eller sterk. Det kan være noe lite – **men ekte**.
- **Se for deg situasjonen tydelig.**
 - Hva så du? Hva hørte du? Hva følte du i kroppen akkurat da?
- **Legg merke til det gode i følelsen**, og gjør den sterkere – som om du skrur opp et indre lys eller volum. (Bruk gjerne et bilde, en farge eller en kroppsfølelse.)
- **Når følelsen er på sitt mest intense:**
 - 🖐️ legg hånden på et fast sted på kroppen (f.eks. hjertet, skulderen eller låret). Dette er ditt "anker".
- **Åpne øynene**,
 - se deg litt rundt. Pust. (Dette kalles en break state.)
- **Gjenta prosessen 7–9 ganger**
 - for å styrke koblingen. Hver gang du legger hånden på samme sted – og går tilbake til følelsen.
- **Future pace:**
 - Tenk på en fremtidig situasjon der du ønsker denne roen eller styrken – og legg hånden på ankeret. Kjenn hvordan kroppen husker.

🧠 **Jo oftere du gjentar, jo sterkere blir forbindelsen.**
Dette er hjernens måte å skape nye stier – trygghet, litt etter litt.

💡 Tips:

🎧 Les gjerne inn øvelsen på telefonen din og spill den av for deg selv. Da kan du gjennomføre den i ditt eget tempo, uten å måtte huske stegene underveis.

🌱 Øvelse 3: Hva trenger jeg akkurat nå?

♦ Slik gjør du:

- Finn et rolig sted – det kan være hvor som helst.
- Legg hånden på hjertet, magen, eller et annet sted som føles trygt.
- Lukk øynene og spør deg selv (helt stille):
 - "Hva trenger jeg akkurat nå?"
- Ikke tving frem et svar. Bare lytt.
- Kanskje det er: "ro", "å gå en tur", "å få være i fred", "å gråte litt", "å drikke vann".
- Gi deg selv lov til å kjenne på det som kommer. Uten å dømme.



Det er helt greit å ikke vite hva du trenger. Bare det å spørre er en start



Små steg gjør en forskjell

Du har nå tatt deg tid til å stoppe opp. Til å kjenne etter. Kanskje har du pustet dypere enn på lenge.

Disse øvelsene er ikke løsninger på alt, men de kan være små anker av ro du kan vende tilbake til – igjen og igjen.

Det viktigste er ikke hvor langt du går. Det er at du går i ditt tempo.



Refleksjonsspørsmål:

- Hva la jeg merke til i meg selv da jeg gjorde øvelsene?
- Hvilken øvelse ga meg mest ro – eller overrasket meg mest?
- Hvordan kan jeg minne meg selv på å bruke dette i hverdagen?



Du er viktig.

Takk for at du tok deg tid til deg selv.

Det betyr noe at du stoppe opp og ga deg selv disse øyeblikkene.

Kanskje du kjenner litt mer ro i kroppen nå. Kanskje ikke.

Uansett har du gjort noe viktig:

Du har lyttet.

Du har pustet.

Du har vært til stede – med deg selv.

 **Husk: Små steg er også bevegelse.**
Det trengs ikke å være perfekt. Bare ekte.

Vil du ha mer støtte?

Jeg heter Bjørn Storm, og jeg hjelper mennesker som står midt i uro, tankespinn eller livsstormer – med å finne klarhet, styrke og ro. I sitt eget tempo.

Du er hjertelig velkommen til å følge meg videre:

-  hei@bjornstorm.no
-  www.bjornstorm.no
-  [Instagram](#) / [Facebook](#)