eBok

Kristin Björnsdotter Wahl



HUR JAG LÄRDE MIG HANTERA STRESS

Min resa genom utmattning
med mindfulness, läsning & Yoga nidra

Varmt tack för att du har köpt den här e-boken från Rotid.

Detta material är ett personligt exemplar för dig.
Det får inte kopieras, delas eller spridas vidare helt eller delvis utan tillstånd.

Tack för att du respekterar mitt arbete.

Kontakta mig gärna om du har några frågor eller funderingar på e-post kristin@rotid.se eller www.rotid.se

© 2026 Kristin Björnsdotter Wahl. Materialet är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Innehåll

Inledning — Ett riktigt exempel 5

Ingenstans att ta vägen

Del 1 — Mindfulness 9

Vad är mindfulness?
Slutet på en lång färd
Fakta om mindfulness
Hur jag gör rent praktiskt när jag praktiserar mindfulness
Med fötterna mot golvklinkern
I pausen

Del 2 — Läsning 19

Läsning vs. Berättelser
In i märgen
Fakta om att läsa för att må bra
Hur jag gör rent praktiskt när jag läser
Jag tar fram tändstickorna
Tillbaka på jobbet



Del 3 — Yoga nidra 28

Vad är Yoga nidra?
Baslinjen
Fakta om Yoga nidra
Hur jag gör rent praktiskt när jag “niddrar”
En liten hand på min arm
Nöjesfältet

Avslutning — Ut på andra sidan 36

Du kommer aldrig att bli frisk
Mitt sedan
Vad jag läser och lyssnar på
Utvalda källor



INLEDNING

Ett riktigt exempel

Det är en fråga som kommer tillbaka, om och om igen.
“Hur gör du för att hantera stress Kristin?”
Och jag förstår verkligen varför den kommer.

Det är inte på grund av min utbildning som stresspedagog.
Utan för att jag själv har gått igenom en utmattning.
Att det ”riktiga” exemplet – från en person som har kommit ut på andra sidan – är värdefullt.

Jag tycker att det är väldigt fint att få frågan och att det som jag har varit med om kan vara hjälpsamt för någon annan.

För sanningen är att det finns mycket fakta och snabba tips där ute.
Men det är inte alltid så lätt att veta vad som faktiskt fungerar.
När man är trött hela tiden.
När kroppen redan har sagt ifrån.

Det var där idén till den här e-boken började.
Inte för att jag har “den perfekta metoden”.
Utan för att jag hade testat mig fram. Behållit det som faktiskt hjälpte och släppt det som bara lät bra i teorin.
Saker som gör skillnad på riktigt i min vardag.

Den här boken har tre delar:

- Del 1 Mindfulness, som jag hela tiden återkommer till.
- Del 2. Läsningen, som har hjälpt mig att landa.
- Del 3. Yoga nidra, som blivit ett av mina viktigaste sätt att återhämta mig.
- Och däremellan berättar jag om min egen utmattningsresa.

Vi är alla olika människor. Vi har olika saker med oss i bagaget och våra behov ser olika ut.

Därför vill jag vill vara tydlig med redan från början att det som har fungerat för mig, det har fungerat *för mig*. Det är inget perfekt system. Bara några saker som jag gör för att hantera stress och återhämta mig + några korta faktaavsnitt.

Hur jag lärde mig hantera stress ska vara lätt för dig att ta till dig. Den är inte lång eller heltäckande utan innehåller några utvalda exempel på stresshantering och återhämtning. Jag har till och med gjort texten lite större för att den ska vara behaglig att läsa.

Med det sagt hoppas jag att du vill testa något i den här boken själv och se hur det funkar för dig!

Ingenstans att ta vägen

Jag hade haft huvudvärk i flera veckor. Det var en vass ton som låg strax innanför tinningarna och vägrade att ge med sig.
Det var fredagseftermiddag och jag jobbade hemma.
Jag vet att det var något som precis hade hänt under ett samtal, men jag minns inte vad det handlade om bara att det hade varit viktigt.

Efter samtalet satt jag i 40 minuter och bara stirrade på min dator – helt oförmögen att ta ett beslut om vilken arbetsuppgift jag skulle ta tag i.
Jag var bara så… stressad och det var massor att göra. Jag kunde inte ta tag i något.

Senare på kvällen berättade jag om detta för min svärmor – jag minns hennes bekymrade blick.

Var det efter den händelsen som jag inte kunde sluta gråta? När både min man och min syster bad mig att sjukskriva mig? Eller var det någon vecka senare?

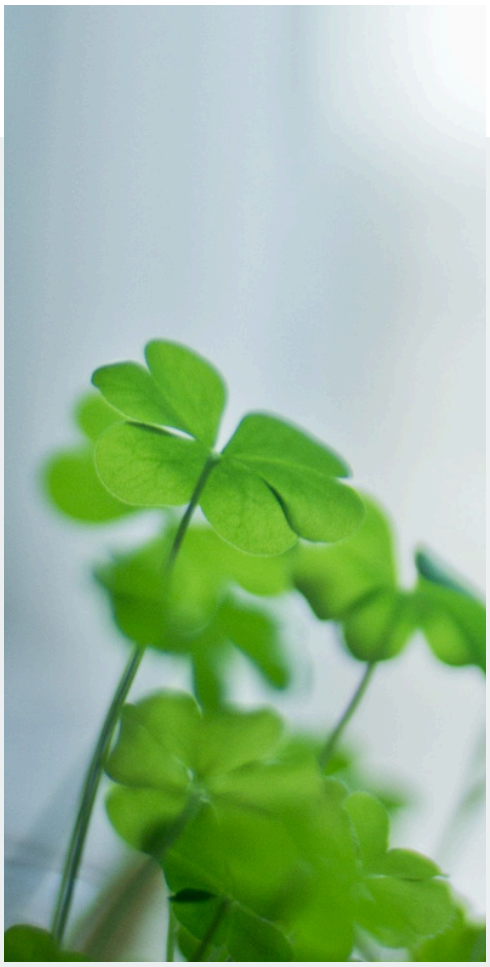
Det är dimmigt. En dimma av ångest och stress som piskade i bröstet, huvudvärken och att jag inte kunde somna på kvällarna fast jag var så in i märgen trött.
Det fanns ingenstans att ta vägen.

DEL 1

Mindfulness

Många bra saker i mitt liv har tillkommit för att jag helt enkelt har tappat min motståndskraft.
Jag började till exempel träna på gym under en period när min dåvarande arbetsgivare erbjöd det gratis och jag inte kunde komma på ett enda skäl att tacka nej. Bara för att inse att gymmet var det enda som fick mig att må bra.

Mindfulness tillkom på ett liknade sätt – jag hade slut på alternativ och sa bara ja.
”Testa” sa min dåvarande terapeut som redan hade lyft förslaget flera gånger.
Jag testar väl då, tänkte jag. Damp trött ner på en caféstol och laddade hem en app.



Vad är mindfulness?

Att praktisera mindfulness är – kortfattat – att du medvetet riktar din uppmärksamhet på något.

Det kan vara en kroppslig sensation, ett ljud, en smak, en tanke eller känsla och att du försöker hålla din uppmärksamhet där utan att värdera det som du upplever.

Mitt sätt att praktisera mindfulness har jag provat mig fram till. Det verkar vara fallet med alla jag träffat som praktiserar och lär ut olika former av meditation.
Alla har vi olika bakgrunder och erfarenheter som leder oss fram till vad som hjälper oss bäst – här och nu.

Om vi ska backa bandet till min bakgrund har jag kommit fram till min mindfulnesspraktik först via andlig bön, zenmeditation och därefter yoga. Väldigt kort sammanfattat är kärnan i min resa: självreflektion och att arbeta med andetaget.

Mindfulness is much wiser and more robust than our inner critic.

Sharon Salzberg
(meditationslärare)

Slutet på en lång färd

Som att hjärnan har åkt runt i en torktumlare.
Det är det bästa sättet jag kan beskriva det på och det var så jag beskrev det för läkaren på vårdcentralen som sjukskrev mig för ”akut stressreaktion”.
Det känns som att mitt huvud kokar, sa jag.

Det var trots allt en lättnad att sitta där. Därför att det var slutet på en lång färd mot väggen.
Nu var väggen här och det var bara att acceptera faktum.
Jag accepterade det men jag gillade det inte alls, det ska sägas.
Jag tyckte inte om att sitta där på den slitna vårdcentralen och – som det kändes – rättfärdiga hur jag mådde, kände och betedde mig mot mig själv och min familj.

Men det stod snabbt klart att bakom en något butter fasad förstod läkaren precis.
När han muttrade ”Vad ska jag göra med dig?” och viftade ut mig med ett ”Gå nu, jag har massor att göra på grund av dig” var det med välvilja.

Hjälpen fanns en trappa upp - på en stressrehabiliterings-mottagning dit läkaren remitterade mig.

Jag gillar meditationer utan visualiseringar, som till exempel kan vara ”Tänk dig att du tittar upp på himlen och tankarna är moln som seglar förbi”.

Jag hamnar alldeles för lätt i huvudet och tappar snabbt fokus. Blir jag av någon anledning kritisk till instruktionen då är det rent ut sagt kört. Det är lättare för mig att fokusera på något konkret som andetaget eller hur det känns under min fot.

Som du kommer att märka använder jag helst ordet meditation när jag pratar mindfulness.
Jag tycker dock väldigt mycket om begreppet mindfulnessövning. Du ”övar dig bara” på något och det är tacksamt eftersom det tar bort känslan av att behöva prestera.

Fakta om mindfulness

När du är stressad är det helt normalt att du får negativa känslor och tankar. Du kan till exempel känna dig arg, orolig, rädd, få tunnelseende, älta och få ångest.

Om du mediterar regelbundet kan du minska din stress och få lättare att hantera negativa känslor. Det finns forskningsstudier som visar att du till och med kan påverka din hjärnas struktur, förbättra ditt immunförsvar och dämpa smärta.

Mindfulness är både ett sätt att meditera och ett sätt att se på livet. I mindfulnessmeditation får du träna på att observera vad som händer i din kropp, hur din andning är, dina sinnen och dina tankar och känslor. Du får också träna på att lägga märke till vad som händer, vara nyfiken och vara snäll mot dig själv.
Du tar kontroll. Du tränar dig på att fokusera och känner dig mer närvarande. Du bestämmer vilken attityd du ska ha till dig själv och det som sker.

Vad är fördelen med detta?
När du tränar upp din medvetenhet och ser, verkligen ser vad som sker i nuet, då kan du lättare lyssna på dina behov och skapa förändring i ditt liv.
Negativa känslor och tankar kommer inte att försvinna – men din attityd till dem kommer att förändras vilket kan göra dem lättare att hantera.
Och åt "andra hållet" blir du mer medveten om dina positiva tankar och känslor!

Hur jag gör rent praktiskt när jag praktiserar mindfulness

Jag lyssnar alltid på lärarledda meditationer.
Meditationerna ska helst vara korta. 3-4 minuter är en favorittid.
Jag lyssnar gärna på mina favoriter om och om igen.

Jag har märkt att för mig är det viktigare att meditera ofta, än att göra långa meditationer, eftersom det har varit lättare för mig att få – och hålla i – en vana med hjälp av korta meditationer.
En annan fördel är att det är lättare att få in 3 minuter mindfulness i vardagen än låt oss säga en 45 minuters meditation.

För mig har det även varit hjälpsamt att hålla räkningen på hur många dagar i rad jag har mediterat för att etablera min vana.

Inom meditation och mindfulness talas det ofta om hur du ska sitta när du mediterar. Det kan till exempel vara en instruktion om att du ska sitta i en värdig ställning – vilket jag tycker är ett väldigt fint sätt att uttrycka det på. Att du ska sitta så att du känner att här är jag, jag har värdighet.

Personligen sitter jag ganska sällan när jag praktiserar mindfulness. Jag föredrar att ligga ner.

Mitt favorit sätt är att ligga på sängen med en bekväm kudde under huvudet.
Men det händer också jag halvligger på soffan i en riktigt obekväm position. Då är jag mer så här: "Okej, nu vill jag göra mina 3 minuter mindfulness. Jag ska få det gjort och då får jag ligga så här.”



Det som jag vill skicka med dig är att även om det finns sätt som man ”ska” meditera på så är det helt okej att du bryter dig loss från det. Att du helt enkelt känner efter, där i stunden, hur du vill göra.

Vad är bekvämt för mig just nu? Eller obekvämt för den delen. Det är okej att det är bekvämt på ett eget sätt och det är okej att det är obekvämt.

Det viktiga är inte alltid hur det blir av, utan att det blir av.

Vill du prova mindfulness?

Du kan börja direkt.
Jag har spelat in en lugn, guidad meditation med fokus på andetaget.

Skanna QR-koden för att komma direkt till meditationen “Rofylld Mindfulness” som är 4.30 minuter lång.

Med fötterna mot golvklinkern

De tankar som var svårast för mig att släppa taget om under min sjukskrivning, som skapade mest oro, mest ångest och mest stress det var saker som hade med mitt arbete att göra.
Saker som hade hänt på jobbet och hur det skulle bli framåt.

Hur skulle arbetslivet bli för mig med den här sönderkokta hjärnan som inte riktigt ville fungera? Med ett närminne som inte fungerade längre och känslor som löpte amok.

En kväll stod jag i badrummet och borstade tänderna, jag märkte hur jag började komma upp i varv, det började spritta i bröstet av oro och tankarna surrade.

Då blev jag varse hur mina bara fötter kändes mot golvklinkern och kunde se, riktigt se den där tanken på arbete som kom farande.
Jag tittade på den och sa: "Inte nu."
Det kom en jobbtanke till. Jag tittade på den och sa: "Inte nu."
En till. Jag tittade på den och sa: "Inte nu."

Och precis där så förstod jag att det bara var just tankar och att jag inte behövde tänka dem just då. Jag kunde tänka dem sen.
Och när sen var, det behövde jag inte heller bestämma där och då.

I pausen

Jag hade alltid med mig en bok och läste i pauserna på stressrehabiliteringsmottagningen.

Det fanns något betryggande med att befinna sig i en trygg och förutsägbar bokvärld. En plats där jag kunde ta paus från mig själv.

Det bästa med pauserna var att ingen förväntade sig småprat om du inte bjöd in till det.
Böckerna var både en vilostund och en sköld.

Några veckor in var det en annan deltagare som berättade för mig att hon var avundsjuk på mig som kunde sitta och läsa. Att jag bara satt där, stilla med min bok.
Själv kunde hon, och flera med henne, inte läsa långa texter längre.

Jag var lyckligt lottad i stress-lotteriet.

DEL 2

Läsning

Många morgnar efter lämning på förskolan gick jag och satte mig på ett café för en latte och en ostmacka. Läste feelgoodromaner där allt löste sig för huvudkaraktärerna. Funderade på framtiden – vad ville jag göra när jag var tillräckligt frisk för att arbeta igen?

Jag visste helt säkert att jag ville ha lugna mornar – jag ville inte stressa runt och lämna mitt barn med andan i halsen för att sedan rusa vidare till ett tjänstemannajobb. Jag ville ha ett jobb som började tidigast klockan 10, ett jobb där jag fick bestämma.

Det enda jag kom på som passade in i de kriterierna var att starta eget och att hitta min egen väg precis som karaktärerna i böckerna jag läste. Men oavsett vad jag skulle göra så var det lång väg kvar.

Läsning vs. berättelser



Läsning är en praktisk och kognitiv färdighet som kräver koncentration. När du kan läsa en text – sätta ihop bokstäver och tecken till ord och meningar – har du ett verktyg till ditt förfogande.

Ett verktyg som du kan använda för att lära dig saker, förstå omvärlden och uttrycka dig.

Berättelser är ett mänskligt behov. Genom alla tider och kulturer har människor berättat historier för varandra på olika sätt; genom riter, sagor, musik, teater och så småningom tryckta böcker och film.

När du lyssnar, ser eller läser en berättelse påverkas hela din person både känslomässigt, tankemässigt och fysiskt. Berättelser når oss på djupet.

Books are a uniquely portable magic.

Stephen King
(författare)

In i märgen

Det var en trötthet olik allt annat. Allt jag gjorde krävde stor ansträngning. Allt gjorde mig trött.

En trötthet som inte gick att sova bort. Det spelade ingen roll hur många morgnar jag inte ställde klockan eller att jag somnade på soffan varje eftermiddag.
Jag var så in i märgen trött.

Trötttheten låg som ett lock över allting. Den hindrade mig från att göra de mest enkla saker.
Jag klarade inte av ett enda måste.
Och jag hade inga filter kvar. Jag kunde bli irriterad direkt. Ledsen direkt. Allt gick rakt in, varje ljud, flimrande bild och skarpt ljus.
Rakt in i min depression, min ångest, min oro.

Jag var som en sköldpadda utan skal.

Att uppskatta och prioritera läsning har kommit enkelt och naturligt för mig.
Jag fick höra många berättelser som barn, slukade böcker i bokslukaråldern och hängde vid brevlådan i väntan på bokpaket från läsklubbar. Som vuxen har jag jobbat i bokhandel och läst litteraturvetenskap på universitetet.

Jag kan läsa fort, jag kan läsa mycket, jag kan analysera och jag kan rabbla litteraturhistoria.
I perioder har läsningen handlat lika mycket om prestation och målsättning som om nöje.

Numera får läsglädjen ta störst plats. Jag har slutat hålla räkningen på hur många böcker jag läser och låter bara lust och intresse styra mina bokval.

Fakta om att läsa för att må bra

När du blir stressad händer många olika saker i din kropp; bland annat ökar mängden stresshormon i ditt blod, musklerna spänns, du blir mer orolig och din puls går upp.

Om du sätter dig och läser fokuserat i minst 6 minuter kan din stressnivå gå ner med upp till 68 %, enligt en forskningsstudie från Sussex universitet.
Varför? Du blir distraherad. Samtidigt som du avleder din hjärnas uppmärksamhet från det som gör den stressad, ger du din kropp

tid att lugna ner sig. Stresshormonen klingar av, du blir avslappnad i kroppen och kan tänka mer rationellt.

Det låter väldigt enkelt och på ett sätt är det precis det. Om du tar för vana att läsa när du är stressad kommer din hjärna att koppla ihop läsning med lugn och effekten kommer att bli starkare över tid.

Att läsa berättelser stimulerar din fantasi och gör att du kan ta ett steg bort från dina egna tankar. Du får en fristad där du i lugn och ro kan du få nya perspektiv på dig själv och din situation.

Tekniskt sett spelar det ingen roll vad du läser. Samtidigt är det en fördel att du läser något som du har lust att läsa och som väcker positiva känslor. Något som känns enkelt och kravlöst för dig att läsa.

Hur jag gör rent praktiskt när jag läser

Jag har inga speciella ritualer runt läsning, utan jag läser överallt. När jag sitter på tunnelbanan eller bussen. Vid bord, på soffor, i kö, på lunchrestauranger, på toaletten.

Det finns dock två tillfällen under dagen när det är extra bra (och viktigt) för mig att läsa. Det ena är på morgonen i samband med att jag dricker mitt kaffe. Att sitta och läsa en roman innan jag börjar jobba hjälper mig att sätta en lugn ton för dagen.

Det andra är att läsa på kvällen efter att jag har gått och lagt mig. Jag läser en stund för att skapa en övergång från dagen till natten. Det är mitt sätt att släppa tankar och känslor från dagen.

Att använda läsning som en övergång från en sak till en annan tycker jag generellt är väldigt hjälpsamt. Att låta sinnet slappna av och släppa vad som har hänt tidigare med en berättelse. När jag åkte kollektivt till och från min arbetsplats satt jag till exempel ofta och läste.

För att hålla min läsning kravlös väljer jag främst feelgood-, historiska och spänningsromaner. Jag har en stor förkärlek för bokserier och att djupdyka i författarskap.

En bok som jag av någon anledning inte tycker om lägger jag bort. Livet är för kort för dåliga böcker.

Jag föredrar pappersform på böcker men en del böcker väljer jag aktivt att lyssna på som ljudbok. Eftersom jag är en snabb, otålig läsare lyssnar jag som regel på dubbel hastighet.
Men jag undviker ljudböcker om jag haft mycket ljud omkring mig under en dag.

Jag tar fram tändstickorna

Jag pustar upp för trapporna och svetten rinner på ryggen. Idag blev det bråttom med lämningen och jag hann inte äta frukost.

Sneglar på datorn som jag redan har ställt fram på köksbordet medan jag fixar kaffet. Det är mycket som ska göras idag. Egentligen borde jag börja jobba direkt och sleva i mig yoghurten samtidigt...

Jag tar fram tändstickorna och tänder ljusen i köksfönstret.
Nej, ett kapitel kan jag i alla fall läsa.
Skjuter datorn åt sidan och slår upp min bok. Fastnar ganska omgående och det blir 3–4 kapitel.

Jag känner mig mjukare i kroppen och lägger tillbaka bokmärket i boken. Redo för dagen.

Tillbaka på jobbet

”Jag förstår inte?”
Tiden hade runnit ut. Jag var tvungen att gå tillbaka till jobbet och arbetsträna.

Nu står jag på kontoret igen och tittar förvirrat på min kollega. Den enklaste instruktion måste tas långsamt. Tidigare kunde jag göra arbetet i sömnen.

Det går så snabbt när andra pratar. De hoppar mellan ämnen och associationer utan uppehåll – jag hänger inte med.

När jag försöker formulera mig är huvudet blankt, jag hittar inte orden. Någon avbryter och fyller i för att hjälpa till men det enda som det leder till är att jag måste börja om eller att jag tappar tråden helt.

Ångesten skenar runt i kroppen och jag försöker hålla i mig – men det enda jag vill är att springa därifrån. Fly för livet. Jag klarar inte det här, tänker jag.

DEL 3

Yoga nidra

Yoga nidra kom in i mitt liv av en slump. Det var ett klassiskt fall av att en sak leder till en annan. Jag var inte alls bekant med Yoga nidra som yogaform innan min sjukskrivning, men den har successivt blivit min stora favorit. Den må ha ordet yoga i namnet men den rörelse som sker, sker inombords. Under en Yoga nidra ska du nämligen vara så stilla som möjligt.

Jag stötte på Yoga nidra via en träningsapp som hade yogapass ledda av en – i mitt tycke – fantastisk lärare.

Vad är Yoga nidra?

Yoga nidra är guidad djupavslappning utan rörelser och positioner. Under en Yoga nidra behöver du inte göra något annat än att vara stilla och lyssna på läraren.

Det kan närmast beskrivas som en slags vaken vila (om du inte somnar förstås).



Under åren har jag provat flera olika yogaformer. När det gäller yoga är min erfarenhet att sammanhanget (yogastudion) och läraren spelar en otroligt viktig roll för vilken yogaform du fastnar för.

Under flera års tid yogade jag på en liten yogastudio i min hemstad. Jag älskade den och det var en av anledningarna till att jag tvekade att byta stad. När jag väl flyttade tog det åratal innan jag hittade ett ställe som kändes nästan lika bra.

Idag yogar jag via digitala plattformar vilket är praktiskt i min vardag. Jag är dock glad för alla år i studios eftersom det finns ett värde i att en lärare har sett mig och hjälpt mig rätta till mina rörelser.

There beneath all the thinking and doing, you are at peace.
You ARE peace.
YOU are the peace you've been looking for all along.

Tamara Verma
(yogalärare)

Baslinjen

Det hade gått ett år efter mitt första läkarbesök och jag satt på samma café som under sjukskrivningen och läste en kursbok i psykologi.
Jag läste den i omgångar och såg till att pausa emellan varven.

Du ska hitta din basnivå, hade psykologen sagt, plugga i 30 minuter och sedan utvärderar du om du behöver minska ner tiden, stanna på den nivån eller om du kan öka på lite.

Jag hade börjat studera till stresspedagog.
Tekniskt sett var jag fortfarande anställd men hade blivit arbetsbefriad under uppsägningstiden.

Min sista anställningsdag närmade sig.
Det var en lättnad.
Jag visste att jag borde vara rädd för vad som skulle hända sedan – men jag orkade inte vara rädd mer.

Fakta om Yoga nidra

En klassisk signal på att du varit stressad för lång tid och har fått för lite återhämtning är att du får problem med sömnen. En annan är att du får sämre minne. En tredje att du känner dig osocial och tappar lusten att göra saker som du tidigare har tyckt om att göra. Det är naturliga konsekvenser av att kroppen och hjärnan har varit i gång för länge utan vila.

Yoga över lag omnämns ofta som ett positivt sätt att minska stress och att må bra i dig själv. Det beror på att yogan är mångfasetterad och innehåller både fysisk rörelse, balans, andningsövningar och tryggande upprepning.

Det som skiljer Yoga nidra från andra yogaformer är att du ska vara helt stilla och får en möjlighet att slappna av i hela kroppen.
En Yoga nidra är ofta uppbyggd av flera olika delar som sinsemellan ger dig en djup återhämtning både fysiskt, själsligt och känslomässigt.

De segment som kan finnas med är att: du får landa in i nidran, sätta en intention med passet (en så kallad sankalpa), du får göra en kroppskanning, en andningsdel, undersöka motsatser som till exempel tung/ lätt, göra en visualisering, vara i tystnad och därefter kommer en avslutningsdel. Den som har gjort Yoga nidra-passet utgår ofta från ett specifikt tema eller Yoga nidra-stil.

Forskningsstudier som har gjorts på de olika segmenten har visat att Yoga nidra kan göra att din sömnkvalité blir bättre, att du får bättre självmedkänsla, ökad kroppskännedom och att du blir mindre stressad.

En annan fördel med Yoga nidra är att det inte finns några måsten, du behöver bara ligga där – vilket kan vara en lättnad i sig.

Hur jag gör rent praktiskt när jag “niddrar”

När jag gör ett Yoga nidra-pass brukar jag antingen ligga på en yogamatta i ull på golvet eller på min säng och lyssna på en inspelning.

När jag ligger på sängen brukar jag ha kudde under huvudet och verkligen dra upp den runt öronen och nacken. I och med att du är stilla när du ”niddrar” är det lätt att bli kall – jag har som regel en filt över mig och tofflor för att hålla värmen. Jag har även lyxat till det med en ögonkudde att ha över ögonen som innehåller lugnande lavendel och stänger ute allt ljus.

Jag har faktiskt aldrig praktiserat Yoga nidra sittande, men jag har hört att det funkar minst lika bra; då kan du bulla upp med kuddar och bolster runt dig för att kunna sitta så bekvämt som möjligt.

Som regel väljer jag att göra en Yoga nidra när jag inte har en tid att passa. Jag somnar nämligen nio gånger av tio när jag gör en Yoga nidra. Det kan både vara att jag somnar lätt så att jag vaknar till igen på slutet och tungt så att jag vaknar upp någon timme senare.

En liten hand på min arm

”Höger fot. Stortån. Andra tån. Tredje. Fjärde och femte tån…”
Jag har svårt att hänga med lärarens röst idag.
Tankarna far som de vill, jag märker att jag har legat och planerat något. Det får vara så en stund innan jag hittar tillbaka till rösten igen.

Kroppen börjar bli tyngre. Ullfilten sticker lite mot halsen.
”Vänster axel. Sidan av bröstkorgen. Midja och höft…”
Jag har inte haft lust med någonting idag, allt och alla irriterar mig.
Mest av allt är jag irriterad på mig själv och min oförmåga att få något vettigt gjort.

”Känn hela högersidan av kroppen. Hela vänstersidan av kroppen…”
Hoppade hon över ryggen?
Min andning går långsammare och jag känner mig blytung där under filten.

Jag vaknar en halvtimme senare av att en liten hand läggs på in arm.
”Mamma, vi ska äta nu.”
”Hej älskling, jag kommer.”
Känner mig lite groggy men är lätt om hjärtat när jag sätter mig vid köksbordet.
”Var det skönt med en nidra?” frågar min man.
”Ja, jätteskönt. Precis vad jag behövde.”

Nöjesfältet

Glada skrik och blinkande ljus, hög musik och rörelse överallt. Vi är på Gröna Lund.

Jag sitter och hänger på en bänk medan resten av familjen står i kö till något som är alldeles för högt upp för min smak. Jag ler och vinkar till dem, fortfarande lite snurrig efter senaste karusellen.

Jag ska precis dricka vatten ur min vattenflaska när det slår mig: för tre år sedan hade jag aldrig kunnat göra det här. Aldrig att jag hade klarat av alla stimuli och glatt kunnat gå runt från den ena attraktionen till den andra.

Wow, tänker jag tacksamt. Vad långt jag har kommit.

AVSLUTNING

Ut på andra sidan

Det här är som sagt inte en e-bok om en metod.
Det är en berättelse om några av de saker som har hjälpt mig genom min utmattning och ut på andra sidan.

Jag hade slut på alternativ och började testa.
Behöll det som fungerade i min vardag och släppte det som inte gjorde det.

Men kanske är det inte bara vad jag har gjort utan också hur: att jag vågade prova och att jag aktivt valde bort det som inte fungerade för mig.

Jag har tack vare mindfulness, läsning och Yoga nidra lärt mig att lyssna på mina behov och våga agera på dem.

Vi är alla olika. Det som har fungerat bäst för mig kanske inte är det som fungerar bäst för dig – du är på din egen resa.

Men kanske finns det något här som du skulle vilja testa.
Något som kan bli en liten del av din egen återhämtning och stresshantering.

Hur jag gör för att hantera stress:

- Mindfulness är en vana som jag etablerade under min sjukskrivning och som jag hela tiden återkommer till när det blir för mycket inombords. Det är mitt verktyg för att stanna upp, lyssna in mina behov och reflektera på djupet.
- Att läsa berättelser är mitt sätt att lugna ner mig och hitta inspiration. Min vilopaus från allt som händer runtomkring och ett sätt att skapa mjuka övergångar under dagen.
- Yoga nidran är ett av mina viktigaste sätt att återhämta mig fysiskt och vara snäll emot mig själv. Den ger djupvila och är en tillåtande plats där jag inte behöver prestera.

Du kommer aldrig att bli frisk

Läkaren på vårdcentralen tittade på mig och sa ”Du kommer aldrig att bli frisk.”
Ord som lät hårda då – men som visade sig vara sanna.

Det finns ett före och ett efter väggen. Något har gått igenom min hjärna, min kropp och gett mig en bestående skörhet.

Många före och efter i livet går genom kroppen på något sätt. Att bli förälder har ett före och efter, precis som en himlastormande förälskelse, en sjukdom, en sorg.
Något inombords byter spår och kan inte hoppa tillbaka till det som var innan.

Det är så det var för mig med min “akuta stressreaktion”.
Jag kan aldrig bli som jag var innan – inte frisk på samma sätt. Men en ny sorts frisk.
En del av mig tycker att det är en bra sak. Att jag trots allt har haft tur som fick en möjlighet att pausa mitt i livet och börja om.

Och jag är glad för att jag vågade släppa in och lita på andra människors kunskap och berättelser hela vägen. Oavsett om det var i ett samtal, en bok eller via en ljudinspelning i en app – det har varit en stor och väldigt viktig nyckel i mitt tillfrisknande.

Mitt sedan



Idag är jag Diplomerad Stresspedagog samt utbildad Mindfulness-instruktör och certifierad Yoga nidra-lärare.

Strax under 2 år efter att jag blev sjukskriven för akut stressreaktion var jag färdig med studierna och registrerade mitt företag Rotid.

Som stresspedagog – och virtuell assistent – hjälper jag dig att skapa mer lugn, struktur och riktning i vardagen; genom reflektion, konkreta verktyg samt praktisk avlastning för dig som är företagare.

Jag möter dig med kunskap och förståelse, och stöttar dig i att hitta ett mer hållbart sätt att må bra och arbeta – i din takt, på ditt sätt.

Kontakta mig gärna om du har några frågor eller funderingar på e-post kristin@rotid.se

Du kan läsa mer om mig och mina tjänster på www.rotid.se
Där hittar du också flera av mina inlästa meditationer.

Tack för att du har läst den här e-boken!

Med värme,
Kristin

Vad jag läser och lyssnar på



Några av mina favoritförfattare inom feelgood- och historiska romaner är (utan inbördes ordning):

- Veronica Henry
- Ewa Klingberg
- Jenny Fagerlund
- Caroline Säfstrand
- Natasha Lester
- Kate Quinn
- Denise Rudberg

Jag använder i huvudsak två appar för mindfulness och Yoga nidra:

- **Mindfully** (en svensk app med gratis provperiod) www.mindfully.nu
- **Vibes** (systrarna Kallurs träningsapp med gratis provperiod) www.getvibes.se
- Du hittar även gratis Yoga nidra-pass hos Yogaleela på www.yogaleela.se/free

Utvalda källor

Mindfulness i vardagen av Ola Schenström (Månpocket 2019)

Stillhet: Yoga nidra för bättre sömn, mer energi och klarare tankar av Johanna Alvin och Jennie Wadsten Sharma (Ordberoende förlag 2024)

Skönlitteratur som medicin artikel i Göteborgs Posten av Ulla Sundström 1 juni 2017
www.gp.se/kultur/litteratur/skonlitteratur-som-medicin.6b177d2c-d2ae-4bbf-a901-e5198a5835fd



Varmt tack för att du har köpt och läst den här e-boken från Rotid.

Detta material är ett personligt exemplar för dig.
Det får inte kopieras, delas eller spridas vidare helt eller delvis utan tillstånd.

Tack för att du respekterar mitt arbete.

Kontakta mig gärna om du har några frågor eller funderingar på e-post kristin@rotid.se eller www.rotid.se

© 2026 Kristin Björnsdotter Wahl. Materialet är skyddat enligt upphovsrättslagen.