



# Kroppens signaler

Tænk ikke så meget!

Sæt kryds hvis du har oplevet symptomer indenfor de sidste 3 uger.

## Fysiske

- Hovedpine
- Spændinger i nakken
- Ryster på hænderne
- Sitren i muskler
- Uro i kroppen
- Kvalme
- Uro eller ondt i maven
- Nedsat/ingen appetit
- Forstoppelse
- Hjertebanken
- Kort åndedræt
- Trykken for brystet
- Svimmelhed
- Forhøjet blodtryk
- Træthed
- Svært ved at falde i søvn
- Sover dårligt
- Vågner pludseligt
- Oftere syg
- Opblussen af kronisk lidelse

## Adfærd/opførsel

- Spiser mindre/mere
- Spiser mere søde ting
- Drikker mere kaffe
- Drikker mere sodavand
- Drikker mere alkohol
- Tager mere medicin
- Irritabel/opfarende
- Flere konflikter
- Dårlig humør
- Indesluttet/indelukket
- Humørsvingninger
- Nedsat humoristisk sans
- Rastløshed
- Impulsiv
- Melder fra til sociale arrangementer
- Mangler overblik
- Laver flere fejl
- Kan ikke koncentrere sig
- Inddrager pauser
- Har flere sygedage

## Følelser

- Nervøs
- Bange/angst
- Magtesløs
- Opgivende
- Deprimeret
- Følsom
- Sårbar (over for kritik)
- Let ved tårer
- På vagt
- Rastløs
- Træt
- Irriteret
- Frustreret
- Vrede
- Uduelig
- Utilstrækkelig
- Inkompetent
- Langsom
- Ukoncentreret
- Skyldfølelse

"Coach dig selv til et positivt mindset"

Kari Holm

Coach og yogainstruktør

@ copyright