



## Har du svært ved at koncentrere dig eller ved at sove? Trækker du dig socialt, eller er du generelt irriteret? Har du vænnet dig til spændinger, og er du ofte syg?

Stress har mange ansigter - ovenstående er nogle af dem. Andre kan være hjertebanken, uro i kroppen eller overforbrug af mad, alkohol eller medicin.

430.000 danskere oplever hver dag symptomer på alvorlig stress. Er man hårdt ramt, er det de færreste, der selv kan finde balancen igen – de fleste har brug for hjælp i en eller anden form – og formentligt er du den sidste til at erkende det.

Heldigvis kan man slippe helt af med stress, hvis man får den rette hjælp. At ignorere signaler hjælper desværre ikke.

I MindMatter arbejder jeg med at forebygge og håndtere stress, uanset om du allerede er ramt af stress, eller du bare har lyst til at udforske, hvordan du selv kan forebygge stress.



Hos mig får du:

- ♥ Viden om stress
- ♥ Du lærer at kende dine egne stresssymptomer
- ♥ Bevidsthed om stressfaktorerne i dit liv
- ♥ Overblikket tilbage
- ♥ Genskabt kontakten til din krop
- ♥ Guidet en vej til balance
- ♥ Redskaber til at forebygge stress

”Det bedste ved at have haft et forløb hos Krestina har været, at vi sammen har lavet en forpligtelse til at arbejde med de ”ømme punkter”, så man ikke straks falder tilbage i gamle handlemønstre.”  
*Trine 43 år, Sønderborg*

Sessionerne varer 1-1½ time og foregår hos mig på Ellegårdvej i Sønderborg.

Efter første gang finder vi ud af, om det er noget for dig, og hvilket forløb du i så fald får størst udbytte af.

De fleste får mellem 4 – 9 sessioner.

**Det er helt normalt, hvis du synes, ”at der ikke er noget, du kan gøre”,  
men der er altid en vej ud af stress!**



**MindMatter v. Krestina Buus Jeppesen**

Certificeret stressrådgiver fra Matzau Erhvervspsykologer

Ellegårdvej 36, Sønderborg

T: 2064 5197 | [Krestina@mindmatter.dk](mailto:Krestina@mindmatter.dk) | [www.MindMatter.dk](http://www.MindMatter.dk)