



# 7 TIP

til at slippe din

# Hensynsbetændelse

# TAG DE FØRSTE SKRIDT NU...

- Hensynsbetændelse er en tilstand hvor du tager mere hensyn til andre end til dig selv.
- Du drænes for energi, fordi du ikke får fyldt dig selv op, og ikke får dækket dine egne behov.
- Du risikerer at opleve at du lever de andres liv, mere end dit eget.

Det kan du heldigvis ændre på nu.

## TIP NR. 1

### Tag dine egne behov seriøst.

Du skal have fyldt dine egne energidepoter op, for at kunne blive ved med at give så meget til andre. Ingen har glæde af at du er totalt drænet for energi. Du skal give dig selv lov til at være mere egoistisk og styrke din egenomsorg.

Se min guide til mere selvomsorg [her](#).

## TIP NR. 2

**Sig "nej" og sig fra** når du ikke magter, og ikke har lyst. Jeg ved det er svært fordi du måske er bange for hvordan, andre vil reagere når du gør det.

Men jo større respekt du viser dig selv, jo mere respekt vil andre få for dig.

Udbed dig altid en tænkepause, så du kan nå at mærke efter, inden du automatisk bare kommer til at sige ja (igen).

Læs mere om at sige nej og sige fra lige [her](#).



## TIP NR. 3

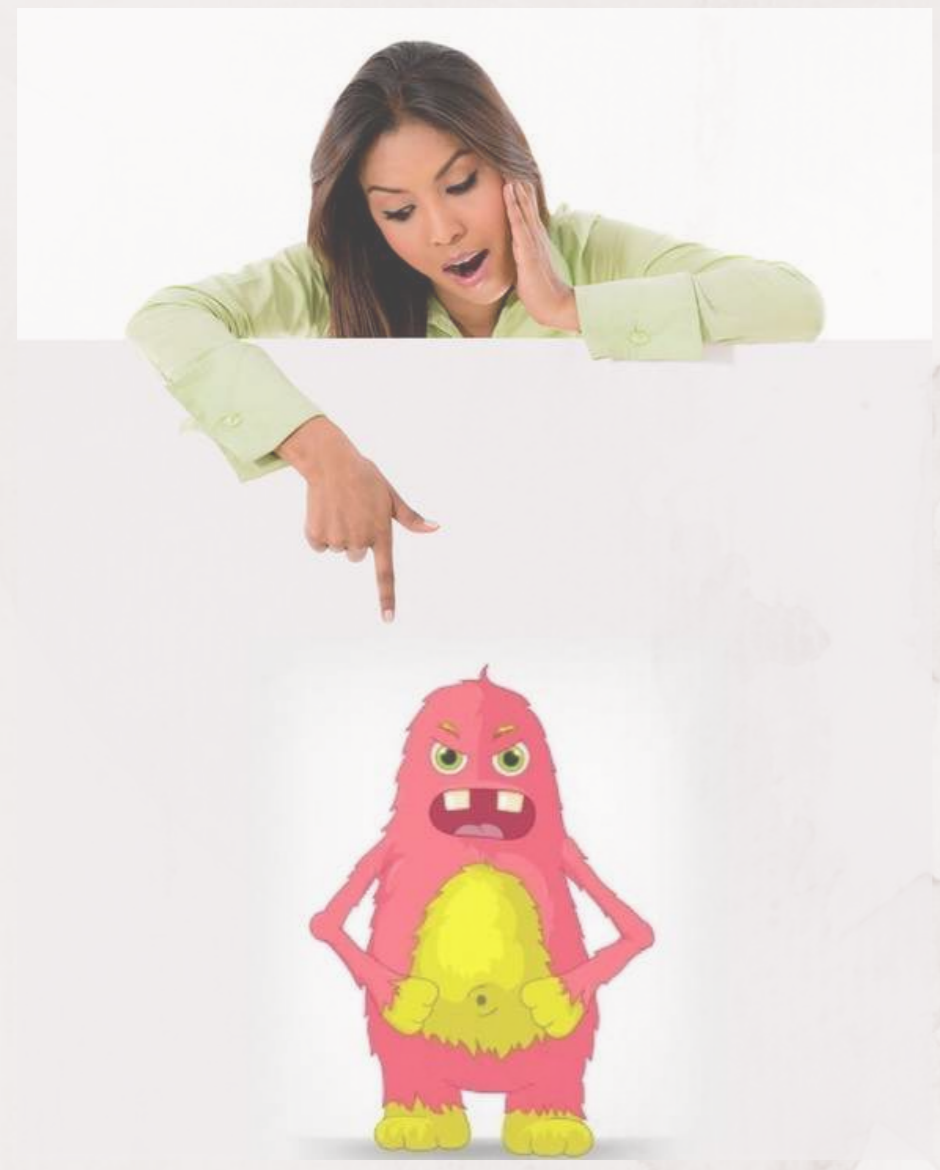
### Styrk dit selvværd.

Selvværdet kan være årsag til din hensynsbetændelse. Hvis du ikke føler dig god nok som du er, kan du have tendens til at please andre for at blive bekræftet, og føle dig OK.

Du styrker dit selvværd når du taler pænt til, og om dig selv. Når du anerkender dig selv, og behandler dig selv ordentligt.

Du kan tage en selvværdstest [her](#), og se hvordan det egentlig står til med dit selvværd.





## TIP NR. 4

### Slut fred med din indre kritiker.

Ingen mennesker får det bedre, eller bliver et bedre menneske af at blive skældt ud hele tiden. Så hvorfor behandler du dig selv værre, end du behandler dem du holder af?

Måske fordi du ikke holder nok af dig selv? Så sæt igang med en kæmpe dosis selvkærlighed hver eneste dag fra nu.

Læs mere om den indre kritiker **her**.

## TIP NR. 5

### Sæt grænser.

Tag det fulde ansvar for dit liv.

Find dig ikke i alt hvad du bliver udsat for.

Det er ikke en holdbar eller tilfredsstillende tilstand at være offer for hvad andre byder dig.

Sæt dig selv i respekt ved at sætte grænser.

Læs mere om at sætte grænser **her**.



## TIP NR. 6

### Drop tankerne om hvad andre tænker.

Alle andre vil altid mene noget, også om dig og det du siger og gør. Det kan du aldrig ændre på.

Det er heller ikke nødvendigt.

I stedet for at bruge energi på hvad de andre tænker, så hold fokus på hvad du selv mener er det rigtige for dig.

Læs mere her om at lade andre mene om dig hvad de vil - **her**





## TIP NR. 7

### Mavefølelsen.

Lær at lytte til , og respektere din mavefølelse. Den er et udtryk for dine følelser. Følelser lyver aldrig, men de er ikke altid rationelle. Dine følelser kommer af en tanke, og det er tanken der er vigtig, for den skal styre dine handlinger.

Så når din mavefølelse viser sig, så lyt, og overvej hvilken tanke den stammer fra. Det er med dine tanker at du kan træffe det valg der er rigtigt for dig.

## DU ER NU I GANG.

Du har fået 7 tip til at komme godt i gang med at kurere din hensynsbetændelse.

Jeg håber det har givet dig lyst til at fortsætte - da du har brug for træning, selvkærlighed og opmærksomhed for at få helt bugt med hensynsbetændelsen.

Ønsker du mere hjælp så få en gratis afklarende samtale, hvor jeg kan høre om dine udfordringer, og du kan høre hvordan jeg kan hjælpe dig.

Du kan kontakte mig lige **her**.



## VIL DU HAVE MERE?

Få dit daglige boost til mere selvomsorg.  
Se mere lige **her**.

Nu vil jeg ønske dig rigtig held og lykke med din kur.

De kærligste hilsner  
**Helene Rosendahl Hillersdal**  
Rosendahl Coaching.