



Birgitte Dam Jensen MIN SUNDE DAG

Sørg for at styrke din robusthed over for stress, lyder det klare budskab fra Birgitte Dam Jensen. På baggrund af sit arbejde med gidsel-overlevelse for forsvaret er den 45-årige kon-sulent en efterspurgt foredragsholder inden for stress og stressrobusthed.

AF SANNE HUKIÆR CHRISTENSEN · FOTO: LISBETH HJORT

DIT SUNDESTE TIP?

– Udøv rettidig omhu og undgå at miste dit gode helbred til stressen. Derfor er det bedste, vi kan gøre, at holde os robuste til, hvad livet bringer.

Læs mere på birgittedamjensen.dk

Hvor sund har du været i dag på en skala fra 1 til 10?

– For mig er sundhed at holde mig fysisk og psykisk robust over for stress. Der er intet som stress, der kan belaste helbred og velbefindende. I dag har været en 7'er på robusthedsskalaen, idet jeg både har motioneret og fået truffet nogle vigtige beslutninger. Begge dele har givet mig en følelse af ro og styrke. Til gengæld har jeg ikke fået spist så sundt, som jeg godt kunne ønske mig. Jeg faldt i grøften med det hvide brød. Suk.

Hvad er det sundeste, du har gjort i dag?

– Jeg har sagt nej til en opgave, som jeg havde kunnet tjene godt på. Det var svært at sige nej, men jeg gjorde det. Den ville have skabt en overbelastning i mit arbejdsliv hele efteråret og efterladt mig med næsten ingen tid til mig selv.

Hvordan starter en sund dag for dig?

– En sund dag starter med, at jeg vågner inden vækkeuret. Det er som oftest et tegn på, at jeg har sovet nok og er vel-udhvilet. En sund start indebærer også ordentlig tid til morgenmad, til at komme i tøjet etc. Men ikke mere end det – så er det ud ad døren.

Hvordan motionerer du på en sund dag?

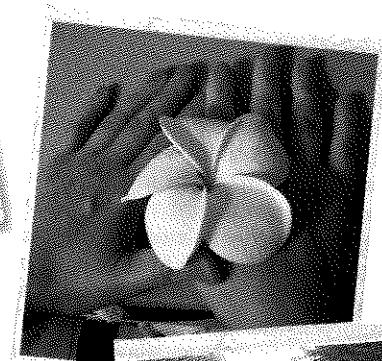
– Motion er en stor del af at varetage min robusthed. Enten løber jeg i Frederiksberg Have eller har enetimer i pilates med min meget dygtige træner Charlotte Rasmussen fra Moving Mensch Pilates. Enetimer gør mig stærk og kropsligt nærværende – men får mig også til at elske at motionere.

Hvad er sunde tanker for dig?

– De tager udgangspunkt i realisme. Får mig til at se min virkelighed og mine udfordringer lige i øjnene – uden at pladre det til i et romantisk eller overdrevet optimistisk livssyn, men ej heller styret af katastrofe-tanker. Dette skal følges af en stærk indre positiv stemme, der fortæller mig, at jeg nok skal finde en vej gennem udfordringerne, eller at jeg nok skal finde nogen, der vil hjælpe mig med at finde en vej igennem. At det nok skal gå alt sammen.



Enetimer i pilates gør mig stærk og kropsligt nærværende.



Den bedste hverdagsluksus leverer min yndlingsmassør Carina Zume.

Slutter løbeturen af med otte ture op ad den stejle bakke i Frederiksberg Have.

