

- Prestationskrav på sig själv
 - Omgivningens krav,
 - Inte trivs. För lite äventyr och roligt
 - Ekonomisk stress
 - Osäker framtid ... vet inte vad ska göra
 - Konflikter
 - Meningslöshet
 - Ingen passion/intresse
 - Inget mål/utmaning Ingen riktning
 - Negativt mindset
 - Tar bara in elände
 - Överdriver risker
 - Ser inte möjligheter som dyker upp hela tiden
 - Nyheter klimat stress, skjutningar ...
 - Sociala medier jämför sig ... missnöjd, looser
- Ensamhet och gör inget åt det. Bitter
 - Brist på glädje (och äventyr) inte orkat skapa det på länge
 - Negativt tänkande som spinner iväg
 - Det finns inget hopp (fastnat för evigt)
 - Allt är meningslöst
 - Det logiska är att ta livet av sig ... för mentalt svag för det

Hög stress länge orsakar Negativ spiral

- Upp varvad
 - kopplar av med junk food och alkohol
 - Sömn problem
- Mindset ändras
 - Oro och överdriver risker
 - Får svårare att fatta beslut
 - Sämre självdisciplin
- Sug efter kolhydrater
- Blir ofta förkyld

Aspö huset

KOPPLAR AV de delar av hjärnan som behöver vila

- Tyst och lugnt
- Ingen stads hets
- Miljö ombyte
- Hav, stränder och skogar
- LÅNGSAM takt i naturen för det mesta ... smittar av sig
- Ingen TV.
- Elda