

# 3 ØVELSER TIL MERE RO I DIN ARBEJDSDAG.

## Optimere din egen mentale sundhed.

Jo mere du øver dig i at være "bevist til stede", jo større mulighed giver du dig selv, for at styrke din mentale sundhed. Beviste valg er ofte = bedre valg for dig selv.



1

### Kom i godt humør med vilje.

Hvad gør dig virkelig glad?

Skriv 3 gode ting ned,

eks. over 5 arbejdsdage her i november.

Resultat = 15 positive oplevelser, som giver dig energi/glæde



2

### Aktiv lytning.

Tankerne kan nemt komme til at vandre under samtaler.

I stedet for at formulere dit svar, mens din kollega stadig taler, så prøv i stedet at være til stede i øjeblikket.

Dette vil bidrage til, at du registrere mere information, men forbedrer også dine relationer på arbejdspladsen.



3

### Et minuts ro ved skrivebordet.

4-7-8 metoden. En enkel og god vejrtrækningsøvelse:

- Træk vejret langsomt ind igennem næsen i 4 sekunder
- hold vejret i 7 sekunder
- pust derefter ud igennem munden i 8 sekunder.