

NOVEMBER

- HJERNE RO

Små pauser og aktiv vejrtrækning kan gøre underværker i en ellers travl arbejdsdag - bare 1 min kan gøre en stor forskel. Giv dig tid til at mærke din krop og finde roen.

Giv dig tid til en dyb vejrtrækning inden det hele brænder på.

SKAB NOGLE SMÅ PAUSER I LØBET AF DAGEN, HVOR DU GIVER DIN HJERNE RO.

1

Stræk og bevæg kroppen

- Stræk kroppen og giv dig tid til at mærke hvordan spændingerne løsnes og hvordan det fornyer din energi.
- Bevæg din krop for at skabe fornyet ilt til hjernen og dermed opnå mere ro.
- Tag et kig på vores plakat: "3 øvelser til mere ro i din arbejdsdag"

2

Bevidst vejrtrækning:

- Tag dybe indåndinger og mærk hvordan spændinger og stress forlader din krop
- Prøv 4-7-8 vejrtrækningsmetoden, som er beskrevet i "3 øvelser til mere ro i din arbejdsdag", til at få mere ro i kroppen med din vejrtrækning.
- Du vil opnå bedre koncentrations evne, mere energi grundet højere iltoptagelse og en generel afspænding i kroppen.

3

Giv din hjerne en pause

- Find et tidspunkt på dagen hvor det kan passe ind med en pause
- Gå ind på www.getupplay.dk og lyt til en af vores mindfulness videoer og giv dig tid til at mærke dig selv og hvordan du har det.

Husk, at din arbejdsplads har investeret i dig.
Derfor har I sammen et fælles ansvar for at skabe
de bedst mulige arbejdsbetingelser.