

Gratis råd og øvelser

Hvad kan du så selv gøre, her er et udpluk af de generelle råd, jeg giver på mine kurser og en enkelt øvelse.

- Sørg først og fremmest for at få din nattesøvn
- Hold pauser, en forudsætning for aktivitet er inaktivitet.
- Spis sundt
- Undgå for meget kaffe og alkohol
- Dyrk motion (men overvej om det er en god ide at løbe på tid, det kan stresse)
- Bed om hjælp

Gå efter det gode grin, det er afstressende



Også til en lille øvelse:

To-be lister

At være i "doing-mode" er selvfølgelig fint, men mange af os er ude af balance.

Vi er i fuld gang hele tiden.

Så lad din To-do-liste ligge et øjeblik og lav så en To-be-liste.

Så sæt dig ned og reflekter over, hvad der giver dig energi, ro og glæde.

Lav en liste over:

1. *Jeg får energi når jeg _____*
2. *Jeg føler ro når jeg _____*
3. *Jeg føler glæde når jeg _____*
4. *Husk at små opnåelige skridt fører til varige forandringer.*
5. *Så prioriter dem*
6. *Put dem ind i din kalender*
7. *Vær opmærksom på at du ikke "stryger" dem, hvis der dukker noget andet vigtigt op*