

Mere trivsel – mindre stress



16 ting du kan gøre lige nu



1 Sig NEJ

Øv dig i at sige **nej** til nye opgaver og aktiviteter.

Hvis du ikke har lyst: Sig **nej**.

Hvis du har (for) meget i kalenderen: Sig **nej**.

Hvis familien skal til (for) mange ting: Sig **nej**.

2 Sluk

Sluk for telefon, pc, tv, radio, og beslut aktivt, hvornår de må være tændte.

Ingen behøver være "på" hele tiden.

Sluk for notifikationerne, de forstyrrer bare.

Smid også skærmene ud af soveværelset.

3 Gå tur

Gå ud og gå en tur. Få noget frisk luft, og lad tankerne flyve. Ingen telefonsamtaler eller lyd i ørerne imens. Bare vær til og mærk verden.

Har du hund, bliver den glad for en ekstra tur.

Vil familien med, fint. Det er godt for alle.

4 Hvile og søvn

Det er vigtigt, at du prioritere hvile og søvn.

Minimum 7-8 timer i døgn, måske mere.

Skab gode vaner: Faste sengetider, elektronikken ud af soveværelset og behagelig rumtemperatur.

5 Hold fri

Hold fri, når nu holder fri. Sluk arbejdstelefonen.

Giv hjernen en pause. Vær til stede i nuet.

6 Meditation og dagdrømme

Lad tankerne flyve, drøm dig lidt væk, mediter og kom ud af tankemylderet.

Tænk på noget rart, vær til stede og slap af.

7 Skriv dagbog

Helst i hånden. Selve det at skrive er godt.

Skriv dine tanker ned, alt det du skal huske, det du er bekymret for, og især det du er taknemmelig for.

8 Tænk og tal pænt til dig selv

Du er din egen bedste ven, så tal og tænk pænt til – og om – dig selv.

Du er både helt rigtig og absolut god nok.

9 Én ting ad gangen

Multitasking er en myte, det er *shift-tasking*. Når du konstant skifter mellem flere opgaver, udmatter du din hjerne. Stop med det.

Den hurtigste vej til at nå mange ting, er at fokusere på én opgave ad gangen.

10 Taknemmelighed

Der er meget utilfredshed, brok og tristhed alle vegne. Men uanset hvordan du har det, så er du privilegeret.

Du lever i et trygt land med et socialt sikkerhedsnet og frit sundhedssystem. Du er privilegeret.

Vær taknemmelig og fokuser på det, der gør dig glad.

11 Ryd op - fysiske og digitalt

Rod er ikke kreativt. Rod er rod. Ryd op, smid ud, skab luft og plads. Det giver ro i sindet og plads til kreativitet.

Det gælder også digitalt; Slet, afmeld, opsig det, du ikke bruger eller som irriterer: Nyhedsbreve, streaming, tv-pakker, apps, notifikationer osv.

12 Husk pauserne

Uanset hvad du laver, og hvor travlt du har, skal du huske at holde pauser.

Når du har arbejdet ca. 1½ time, skal du holde pause.

Rejs dig op, gå lidt rundt, kom væk fra skrivebordet

13 Vær kreativ

Når vi er kreative, fortaber vi os, og hjernen får lidt ro.

Sy, strik, tegn, mal, bag, syng, spil, dans. Vælg selv.

14 Lav noget sjovt

Så du kommer til at grine. Latter udløser endorfiner.

Det modvirker stress, får niveauet af stresshormoner til at falde, og hjernen elsker det.

15 Vær venlig og hjælpsom

Venlighed er et valg – indtil det bliver en vane.

De små, venlige handlinger "smitter".

Smil og sig "hej" til dem, du møder, hold døren osv.

16 Ud med *burde*, *kunne* og *skulle*

Ind med *VIL*, *altså* det du *selv* vil.

Giv slip på forventningspresset – fra dig selv eller andre.

Det handler om, det du selv *vil*. Dine egne beslutninger.