

Hop af tankekarrusellen – gode råd

Bevægelse er godt

Dyrk 30 minutters moderat bevægelse hver dag. Det kan enten være en cykeltur, gå en tur eller havearbejde. Det flytter tankerne over på noget andet.

Prøv nye veje og vaner

” Autopiloten” skal tages ud af hverdagen ind imellem. Gør tingene i en anden rækkefølge end det du plejer. Du kan også prøve at komme på arbejde eller hen at handle på en anden måde, end du normalt gør – tag en ny vej. Derved bringer du opmærksomhed og agtsomhed ind i hverdagen.

Tag nogle dybe vejtrækninger

Bevidst åndedræt bringer energi til kroppen. Tag dig tid til at sidde i 3 minutter, hvor du bevidst trækker vejret dybt og roligt ind og ud og bare lader kroppen og tankerne falde til ro.

Sæt grænser i hverdagen

Prøv at sige pænt ’nej’ én gang om dagen, hvis du bliver bedt om at påtage dig ekstra opgaver end dem, du i forvejen har. Det er helt i orden at sige ’nej’, hvis du føler, at du ikke kan overkomme mere.

Nærværende og opmærksom spising

Prøv at nyde dit måltid uden at gøre noget ved siden af som eksempelvis høre musik, se fjernsyn, bruge telefonen eller tjekke beskeder. Prøv bare at nyde og sansе måltidet (se, dufte og smage).

Tag dig en pause fra medier

Prøv om du én gang om ugen kan tage en pause fra medierne og læg for nogle timer eller gerne en hel dag din smartphone, bærbare pc eller tablet væk og hold pause fra dem. Prøv bare at lade dem være og så i stedet være til stede i nuet, og det der sker omkring dig.

Afspænding

Prøv forskellige former for afspænding som eksempelvis muskelafspænding, Yoga eller mindfulness.

Le meget

Når vi griner, udløses der endorfiner i kroppen – det er sundt og godt for os mennesker at grine. Tænk på nogle sjove episoder, se en sjov film og le højt nogle gange om dagen.