

Energiforvaltning og pausetræning

Refleksionsøvelse: Mit energiregnskab

Brug et par minutter på at overveje, hvad der aktuelt tager din energi, samt hvad der giver dig energi. Det kan være alt fra personer, aktiviteter eller tanker. Angiv dem som stikord nedenfor. Graden af detaljer er op til dig.

Det der GIVER energi:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Det der TAGER energi:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Øvelse: Energiforvaltning

Vurder dit energiniveau på en skala fra 0-10 på de lysegrå felter:

UGE:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Aktiviteter							
Frokost							
Aktiviteter							
Aften							
Aktiviteter							
Sengetid							

GRØN: Ikke-krævende aktiviteter:

EKSEMPLER:

- Afspænding/mindfulness
- Gåture
- Være ved vandet
- Male
- Læse avis

GUL: Mindre anstrengende aktiviteter:

EKSEMPLER:

- Lettere fysiske aktiviteter
- Lettere madlavning
- Indkøb med få varer
- Luge ukrudt

RØD: Fysisk/mentalt anstrengende aktiviteter:

EKSEMPLER:

- Sociale arrangementer
 - Hårdere fysiske aktiviteter
- opgaver

Du kan farve felterne med den farve, der passer til dit energiniveau, så du sidst på ugen har overblik over, hvor krævende dagene har været for dig.

Kilde: Efter inspiration fra materiale produceret af sundhed.dk. Redigeret af REHPA.

Mindful hjernepause: Kaffe/te-pause med sanseligt fokus

Formålet med pausen: At skabe mental ro og tilstedeværelse ved at bringe opmærksomhed til sanserne, gennem en velkendt pauseaktivitet; at drikke en kop kaffe eller te.

1. Kom til stede

- Start med at sætte dig godt til rette med din kop kaffe eller te placeret på et bord foran dig.
- Lad kroppen lande – fødderne er placeret i gulvet, skuldrene er afspændt.
- Tag et par rolige, dybe vejrtrækninger. Giv dig selv lov til at komme til stede.

2. Se – fokuser på synssansen

- Kig på koppen. Giv dig tid til blot at observere. Læg mærke til farven, dampen, bevægelser i væsken.
- Hvordan ser overfladen ud? Mat, blank, mørk, lys?

3. Føl – fokuser på følesansen

- Tag koppen med begge hænder.
- Mærk varmen mod fingrene. Hvordan føles overfladen – glat, ru, tung, let?
- Læg mærke til hvordan kroppen føles i dette øjeblik – rolig, spændt, vågen?

4. Duft – fokuser på lugtesansen

- Før koppen roligt op til næsen.
- Træk vejret langsomt ind gennem næsen og mærk duften.
- Hvordan vil du beskrive duften? Er den skarp, blød, nøddeagtig, krydret?
- Måske bringer duften minder eller en stemning frem – læg blot mærke til det.

5. Smag – fokuser på smagssansen

- Tag en lille tår. Lad den blive i munden et øjeblik.
- Hvilke smagsnuancer oplever du? Bitterhed, sødme, syre?
- Mærk temperaturen og hvordan væsken bevæger sig i munden og ned gennem halsen.
- Tag et par tåre mere og bliv ved smagsoplevelsen.

6. Lyt – fokuser på høresansen

- Luk evt. øjnene – hvis der er lyde omkring dig – måske kaffemaskinen, fugle udenfor eller stemmer. Læg mærke til dem uden at dømme eller forsøge at ændre noget.

7. Afslutning

- Tag et par afsluttende, dybe vejrtrækninger.
- Mærk hvordan det føles at have givet dig selv denne lille kaffepause.
- Når du er klar, vend tilbage til din dag – med fornyet ro og fokus.