

## Ta' en lille pause

- især når du mærker pres eller stress

### Træk vejret

Ta' dybe vejrtrækninger. Træk vejret ind gennem næsen og dybt ned i maven og pust ud gennem munden. Du kan tage 10 til 12 dybe vejrtrækninger på bare 1 minut.

### Rejs dig op

Rejs dig op og stræk din krop, og gå en lille tur i roligt tempo. Brug bare 1 til 5 minutter.

### Flyt fokus

Hvis du er ked af det, uden overskud, så flyt dit fokus til et dejligt minde og lev dig helt ind i det. Du vil hurtigt mærke at du ikke længere er så ked af det, og du har også fået mere overskud.

### Stop dine tanker

Når dine tanker kører i bekymrings-ring, så sig STOP. Bekymringer er ikke virkelighed så, flyt tankerne tilbage til lige nu.

### Gør det du kan li'

Når du laver noget du kan li' bliver du glader, så gør lidt af det du kan li' - HVER DAG.

### Hvad er godt?

Brug et par minutter på at fokuser på det som er godt i dit liv.

### Hyg dig

Se fx et afsnit af din ynglingsserie/film. Sæt dig med en god bog. Kast dig over din hobby. Ta' en tur til stranden, eller hvad du syntes er hyggeligt og rart.

### Giv dig selv en pause

Find ud af hvad den bedste pause er for dig, og giv dig selv flere pauser i løbet af dagen.

God fornøjelse!

