

7 måder at genoplade batteriet

Fysisk hvile:

Fysisk hvile kan være passiv eller aktiv. Passiv vil være i form af søvn, mens aktiv fysisk hvile kan være gennem yoga, udstrækning, gåture eller massage.

Mental hvile:

Mental hvile kan være fantastisk på dage, hvor der sker noget hele tiden – samtaler, møder, opmærksomheder, deadlines. Mental hvile kommer gennem korte pauser, gåtur i det fri alene, ved at fjerne stimuli (telefon, computer, tv m.m.), eller gennem meditation og mindfulness.

Hvile af sanser

Hvile af sanser kan være relevant i vores travle hverdag, hvor vores sanser er på evigt arbejde gennem en dag. Du kan hvile dine sanser ved at lukke øjne, fjerne elektronik og skærme, opsøge stilhed, eller gennem meditation og mindfulness

Kreativ hvile

De fleste kreative idéer opstår faktisk, mens vi tænker på noget andet, end det vi forsøger at finde en løsning på. Nogle gange skal sindet have lidt luft, for at kunne tænke igen. Kreativ hvile får du ved at give plads til tanker, uden at forsøge at styre dem eller lader dem styre af andet, kig ud i luften på en bænk, går en tur eller skriv i din dagbog.

Følelsesmæssigt hvile

Følelsesmæssigt hvile handler om at oplade vores indre batteri, ved at lave ting, vi føler os godt tilpas med. Følelsesmæssig hvile kommer af at lave noget der er sjovt, eller gør dig glad. Det kan være ved at bruge tid med venner, familie, hobby, sport eller hvad end du holder af at bruge din tid på.

Social hvile

Social hvile er en måde at lade vores indre batteri op på, gennem at socialisere med andre. Vi kan få energi af at have en god samtale, møde nye folk, se gamle bekendtskaber eller socialisere i pauser og ved kaffemaskinen.

Spirituel hvile

Spirituel hvile handler om at lave noget meningsfuldt. Når vi foretager os noget med et tydeligt meningsfuldt formål, giver det os energi og lader os op som mennesker. Spirituel hvile kommer af at lave noget, med et stærkt formål, og samtidig give plads til at fokusere på, og tænke over formålet med det vi foretager os.