

HVORDAN FÅR JEG MIN KROP TIL AT FALDE TIL RO? – MINDFULNESSOPGAVE

Målgruppe: Alle medarbejdere

Formål: At finde ro i en presset situation

Instruktion: Individuel opgave – find dig et roligt sted, hvor du ikke forstyrres

STOP er en metode til at berolige dig selv:

Stop op sæt dig et roligt sted eller luk øjnene og tænk på et fredeligt sted, hvis du ikke har mulighed for at trække dig væk.

Træk vejret roligt helt ned i maven, fokuser på kroppen.

Observer hvad der sker omkring dig, lyde, farver, kulde/varme.

Planlæg og skab overblik ud fra en mere rolig position.

<https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/mentale-motionscenter/krop-psyke>

Prøv at give dig selv **5 minutter**, hvor du får styr på kroppen i eller efter en presset situation.

Belastning

Mange jobs byder på hyppige skift imellem forskellige opgaver. Vi føler, at vi styrter rundt eller bliver trukket i hver sin ende af forskellige krav fra de mennesker, som vi hjælper og arbejder med og ledelse.

Tiden er fyldt med aktiviteter: mad, snak, travlhed, overarbejde eller computer/ TV. Måske opdager vi ikke den gradvise belastning, der sker, men vores krop og hjerne er på overarbejde. Hvis du har et job med meget høje følelsesmæssige krav, og dit følelsessystem er under stort pres, er det vigtigt at modvirke belastningen ved at tage pauser og få ro og hvile.

Mindfulness er en god videnskabelig dokumenteret metode til at forbedre den mentale sundhed. Den handler om at finde ro og fred i det, der er her og nu, og ikke hele tiden, at give hjernen lidt ro og pause og at finde ro i en presset periode.

Der findes mange guidede mindfulness øvelser, kropsscanning, meditation m.v. der kan hjælpe dig med at få en pause, og finde ro. Find den, der passer godt til dig. **10 minutters mindfulness træning om dagen kan ændre din hjerne positivt.**