

# Tips til Mental Power i hverdagen

Artikel af NORBYE ► af Marianne de Paoli Norbye ► 6. oktober 2017

Det er naturligvis individuelt, hvad der giver os energi og hvad som får os til at restituere, men det er vigtigt, at vi har de-aktiverings- og energiværktøjer, der passer til vores liv og behov for at sikre, at de bliver anvendt og har den ønskede effekt i hverdagen. Begge værktøjer er derfor nødvendige i hverdagens mentale værktøjskasse!

Lad dig inspirere & vælg 1-2 værktøjer til din hverdag.



## DE-AKTIVERINGSVÆRKTØJER

De-aktiveringsværktøjer er med til at få kroppen helt ned i gear efter en måske lang arbejdsdag, hvor kroppen har brug for restitution.

1.  
Arbejd i 90 minutter og hold derefter 10 min. pause. Det er med til at give din hjerne en kærkommen pause.
2.  
Planlæg en power-walk med en god kollega, uden at I taler arbejde. Udover, at det er med til at styrke den sociale relation, giver det også mulighed for et break i løbet af dagen.
3.  
Lyt til musik eller læs en bog. Hvis du har længere transporttid hjem fra arbejde, så brug tiden på at lytte til din favorit musik/lydbog eller læs en bog. Musikken og læsningen er effektive værktøjer til at fjerne dine tanker fra det, som du måske ikke nåede i dag.
4.  
Spil et spil sammen med børnene eller prøv noget så gammeldags, som at lægge et pusle-spil. Fx når I kommer hjem fra arbejde og skole, da det kan være en god måde, at få børnene og dig selv til at de-aktivere. Gør det til en hygge-time, inden der startes med huslige gøremål.
5.  
Tag et varmt bad. Det varme vand hjælper dine muskler med at slappe af. Eller forkæl dig selv ind imellem med en gang massage.



6.

Ryd dit hoved for bekymringer. Brug evt. en logbog, hvor du skriver det ned, som bekymrer dig, og tag hånd om det senere. Måske din bekymring er et uoverstigeligt bjerg i dag, men blot en mindre bakketop i morgen. Hvis din hjerne konstant skal håndtere bekymringer og uløste problemer er den på overarbejde uden mulighed for at restituere.

## **ENERGIVÆRKTØJER**

**Energiværktøjerne er med til at bygge ny energi op til at klare kommende udfordringer.**

1.

Gå eller løb en tur hver dag – fx efter aftensmaden. Sørg for at få mindst 20 min. frisk luft om dagen. Måske du har brug for, at turen er "din alene-tid", eller måske kan det kombineres med, at I sammen i familien går eller løber.

2.

Dyrk motion. Regelmæssig motion er med til at fremme din fysiske og mentale velvære med en positiv effekt på dit energiniveau.

3.

Vær kreativ og sæt tid af til din hobby. Måske du holder af at være i haven, male, fiske, fotografere, eller noget helt andet. Når vi fordyber os i opgaver, som vi holder af og som giver mening for os, giver det fornyet energi.

4.

Sørg for, at du får nok daglig søvn, og at du har nogle gode indarbejdede søvnritualer. Fx 30 minutter inden sengetid lukkes der ned for skærmtid – TV, mobil og tablets. Har du børn, kan denne rutine med fordel også anvendes i forhold til at begrænse deres skærmtid. Søvnens har ligesom kost og motion en væsentlig effekt på dit samlede energi niveau.

5.

Se en komedie eller en sjov Youtube video. Når du griner, reduceres din produktion af stress- hormoner og det har en positiv effekt på dit immunsystem.

6.

Inhaler ny energi ved at trække vejret dybt. Faktisk glemmer de fleste af os at trække vejret ordentligt i løbet af en dag, hvor vores vejrtrækning i perioder kan foregå stødvist eller som hurtig vejrtrækning. Vidste du, at 80% af os trækker ikke vejret på den rigtige måde, når vi sidder foran en computer. Dette fænomen kaldes for mail-apnø.



Har du brug for hjælp og værktøjer til at få skabt mere overskud og mental power i din hverdag, så kontakt venligst NORBYE.

-0-

Læs flere artikler på [www.norbye.dk](http://www.norbye.dk)

NORBYE drives af Marianne de Paoli Norbye, der arbejder med både virksomheder og private.

Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autismekonsulent med forældrerådgivning for private.

Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv. Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

