

Genopladning - nydelse og ro på

For at kunne præstere på et højt niveau over tid, kræver det, at man løbende genoplader/restituerer. Helst HVER DAG og gerne flere gange om dagen. Det kan man gøre på mange måder.

Nedenfor finder du en liste af aktiviteter, der kan hjælpe dig til at...

1. Lade op, få ro på, så hjernen kan bearbejde indtryk, rydde op og tænke klart igen
2. Udskille hormonet oxytocin hos dig selv og/eller andre. Oxytocin er det hormon, der giver en følelse af at være connectet og en følelse af lykke og velvære. Oxytocin kan sænke niveauet af stresshormoner.

Inspiration til aktiviteter

- Nydelse & afslapning
 - Stilhed
 - Træning, der styrker og genopbygger
 - Puslespil
 - Stirre ud i luften
 - Læse en god bog
 - Yoga
 - Meditation
 - Strikke
 - Kreative aktiviteter
 - Gåture (find selv på flere)
- At være omsorgsfuld overfor andre (partner, børn, kollegaer)
- Være til stede og prøve at 'connecte' med andre mennesker
- At lytte for at forbinde (listen to connect) – ikke fikse andres problemer
- Fortrolighed – en fortrolig og omsorgsfuld samtale
- Tillid mellem mennesker. Jo mere tillid du udviser – desto mere oxytocin er muligt for begge parter
- Have det sjovt sammen med andre.



RELAX



[DIG SELV] Hvilke aktiviteter kan du udføre, som vil sikre, at du genoplader og/eller øger dit niveau af oxytocin (se liste til inspiration)?

[ANDRE] Hvem (kollegaer, partner, børn, familie) kunne virkelig godt bruge et 'bad af oxytocin' (set og hørt, tillid og sjov) og hvordan kan du og/eller andre give dem det?

[HANDLING] Hvad er det første skridt, du skal tage for at implementere dine ideer? Tag gerne helt små skridt i starten, så du får det gjort.

Rigtig god genopladning, afslapning og nydelse.



RELAX

