

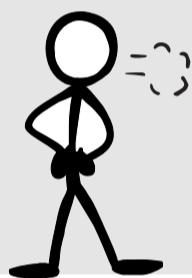
Pauserne gør dig skarpere

Er du god til at holde 2 aktive minutter hver halve time? Så har du allerede godt styr på din restitution.

Den gode pause foregår væk fra skærm og stol. Det handler om, at din hjerne skal have ro og luftforandring.

Forestil dig, at professionelle sportsfolk trænede helt uden pauser. Ville de præstere bedre eller dårligere på den måde? Uanset om du er professionel 100-meterløber eller administrativ kontorarbejder, har du brug for restitution, når du arbejder. Det er her, den gode pause kommer ind i billedet, og jo mindre du bevæger dig i løbet af din arbejdsdag, jo mere har du brug for pausen.

4 gode pauser



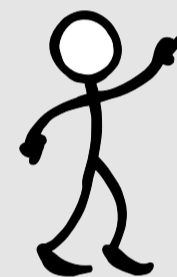
Vejrtrækningspausen

Den gode pause kan bare være at finde ro. Træk vejret helt ned i maven fem gange og mærk, hvordan det skaber ro i systemet på en stresset hverdag. Vi får så mange input, at en simpel vejrtrækningspause kan være med til at rense hovedet og nulstille kroppen og skabe overskud til at tage fat igen. Det er en rigtig god forebyggelse mod stress, at vi undervejs tager os tid til at tune ind på de helt simple ting som bevægelse og vejrtrækning og aktiverer kroppens egne reguleringsmekanismer.



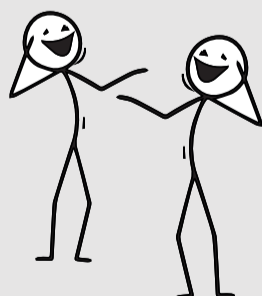
Tænkepausen

Det er pausen, hvor du kigger ud ad vinduet og giver plads til, at der kan dukke en uventet idé op. Du kan også bruge pausen til at reflektere over det, du lige har lavet - eller den opgave, du skal til at i gang med. Vidensarbejde er ikke bare at taste, det er også at tænke. Skab tid til at få de gode ideer, til at overveje hvordan du bedst løser en opgave, til inspiration i det hele taget. Tænkepausen er undervurderet og nedprioriteret, men i et arbejdsliv, hvor vi konstant bliver bombarderet med input, er den måske vigtigere end nogensinde.



Frokostgåturen

Frokostgåturen kan blive din allerbedste nye vane i arbejdsdagen. Dels får du et afbræk, dels kommer du ud til dagslys, bevægelse og frisk luft. Det er en ekstra bonus om vinteren at få et skud dagslys. Går du en tur de sidste 10 minutter af frokostpausen, er det med til at regulere det høje blodsukker, du har fået af at fylde en masse i kroppen. En kort gåtur påvirker vores blodfedt, blodsukker og stofskifte og giver fornyet energi. Og så er frokostgåturen nem at gøre til en vane, fordi du udnytter en pause, du allerede har.



Den sociale pause

Vi er sociale væsner, og småsnakken og det gode grin med kollegerne er en rigtig god pause. Møder du et godt grin - så forlæng det lidt. Det er med til at skabe en god følelse i kroppen, og din hjerne får en pause fra alle arbejdsopgaverne. Sidder du i et storrumskontor, skal du selvfølgelig være opmærksom på, at din pause ikke bliver en forstyrrelse for andre.

DEL MED
EN KOLLEGA
- DET ER GOD
KOLLEGA KARMA

min
krop
på job