

Hälsa

Avisering
gjord
denÄrendet
handlagt
den

1. Hälsa är att hälsa! Ta för vana att alltid hälsa på människor du möter – det är att erkänna dem, att bekräfta att du ”ser” dem. ”Du finns och jag ser dig”.

2. Bli uteliggare en gång i månaden! Gå ut i naturen eller en park, och lägg dig ner. Känn doften av gräs, lyssna på dig själv ett tag. Betrakta himlen och molnens rörelser, utöva lite mindfulness.

3. Inför mötespromenader regelbundet! Förutom att du och din kollega/partner får röra på sig lite, får ni friskt syre till hjärna vilket leder till klarare tänk!

Lämna bort det som stressar dig. Känns bokföring och ekonomihantering som ett tungt ok – lämna bort det! Även om det kostar en slant, kostar all den energi du måste lägga på att göra något du egentligen inte kan eller vill mycket mer.

Öka ditt friskluftsintag! Ta en promenad runt kvarteret efter lunch. Luften inomhus är sällan bra, vi behöver mycket mer frisk luft.

Bli medveten om att vissa personer ger dig energi – sök upp dem, träffa dem regelbundet. Undvik energitjuvarna i möjligaste mån.

Inför en elektronikfri dag ibland på jobbet. Stäng av mobilen, sätt inte på datorn. Få tid till annat, det finns trots allt en hel del att göra som fortfarande inte kräver dator.

Pröva att under en vecka börja varje dag med att ställa dig framför spegeln och säga: **”Idag kommer allt gå SÅ bra!”** Le mot dig själv. Vad händer under den veckan?

Vem kan du bli mentor för? Vi mår bra av att dela med oss av kunskaper och erfarenheter, och av att kunna stötta någon annan.

Möblera med stora gröna växter på jobbet. Forskning visar att växter minskar sjukfrånvaro, dämpar oro och ökar koncentrationsförmågan. Dessutom renar de luften.