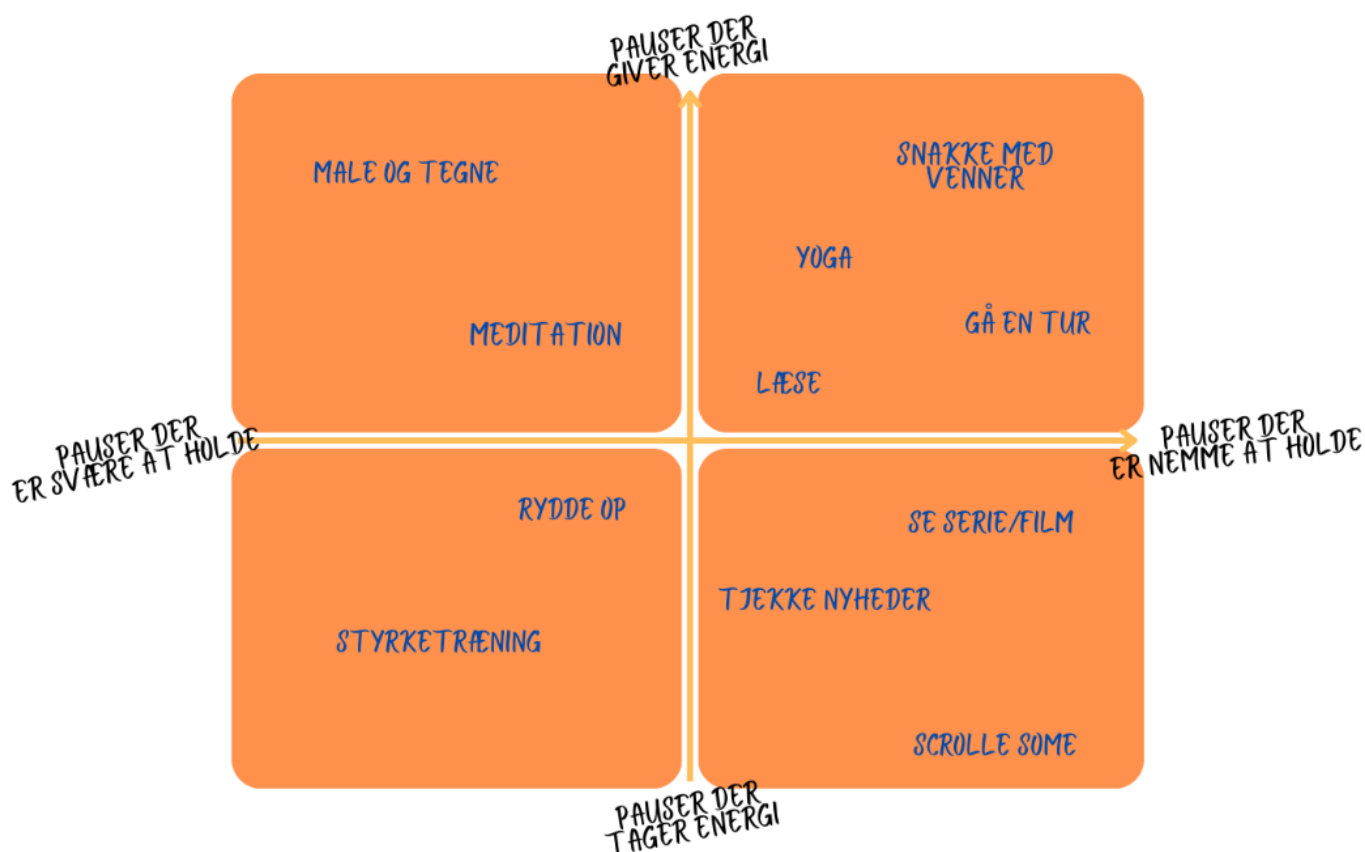


Pausematrixen

Det er individuelt, hvornår vi har brug for pauser, og hvad der føles som en god pause. I arbejdet med at blive bedre til at tage pauser, kan det være en god idé at starte med at reflektere over, hvad der udgør en god pause for dig. Som hjælp til at komme i gang med denne refleksion kan du tage udgangspunkt i denne pausematrix.

Lave en liste over typiske pauseaktiviteter, du kan finde på at lave. Indfør herefter pauseaktiviteterne i matrixen på næste side afhængig af, om de er nemme eller svære for dig at holde, og om de giver eller tager af din energi. Det er forskelligt fra person til person om man får energi af at snakke med venner eller bliver drænet af at rydde op. Udfyld den, som du synes den passer til dig og brug den som inspiration til, hvad der kan være en god pause for dig afhængigt af, om du trænger til at brænde noget energi af eller få opladet dine batterier.

Den endelige matrix kunne f.eks. se således ud:



Udfyld selv matrixen på næste side:

