

Pauseskyer

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 Pauseskyerne på næste side. De er tænkt som et værktøj, der skal hjælpe dig med at blive opmærksom på, hvad du har brug for i dine pauser for, at de er tilfredsstillende og genopladende for dig. Det kan godt variere afhængigt af opgaver, tid på dagen, sociale sammenhænge mm. Udfyld skyerne efter bedste evne – forhåbentlig sætter det nogle tanker i gang om hvilke pauser, der er gode for dig.

Udfyld skyerne på næste side:

HVOR ER GODE STEDER FOR DIG AT HOLDE PAUSE?



INDENFOR I BLØDE MØBLER, UDE I NATUREN,
KIGGENDE UD AD VINDUET?

PAUSESØSKYER

HVEM SKAL DU HOLDE PAUSEN MED?



ALENE, SAMMEN MED ANDRE, MED TÆTTE VENNER?

HVORDAN OPDAGER DU AT DU HAR BRUG FOR EN PAUSE?



NÅR DU MISTER FOKUS, TÆNKER PÅ EN BESTEMT MÅDE,
SÆTTER FLERE NYE TING I GANG?

HVOR LÆNGE SKAL PAUSEN VÆRE, FØR DU ER KLAR IGEN?



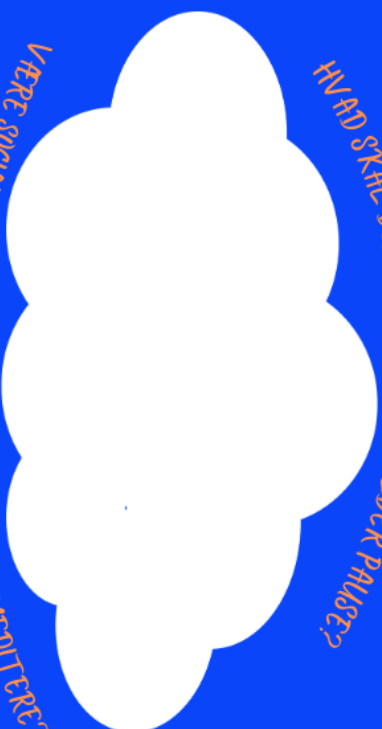
TIL NÅR DU HAR RO I HOVEDET IGEN, EFTER 10 MINUTTER,
NÅR DU BEGYNDER AT FÅ NYE IDEER TIL DET PROJEKT, DU HAR GANG I?

HVORNÅR ER DET GODT FOR DIG AT HOLDE PAUSE?



HENDRER DET SIG I LØBET AF DAGEN?
PÅ ET FASTSÆT TIDSPUNKT PÅ DAGEN?

HVAD SKAL DU LAVE, NÅR DU HOLDER PAUSE?



VÆRE SOCIAL, FYSISK AKTIV, UD I NATUREN, MEDITERE?