Henriks tips på

MICROPAUSER



HENRIK FRIEDLITZ
Psykolog, Psykoterapeut,
Återhämtningstränare

Micropauser är återhämtningens vardagsmotion. Ingen kommer i form genom att träna som en galning hela lördagen för att sedan ligga i soffan resten av veckan. På samma sätt går det inte att inte få full effekt av återhämtning som sker sällan, även om den är av god kvalitet.

Framgångsreceptet är ofta, lätt och varierat.

Här kommer några tips för att komma igång med micropauser.

KLICKA HÄR!

HAPPY ECONOMY

Byt miljö

Ofta räcker det att komma ifrån en stund. Gå ut på balkongen, ställ dig vid fönstret, hämta en kopp kaffe eller varför inte en liten extra stund på toaletten.

Växla aktivitet

Om det inte går att byta miljö kan det räcka långt att byta aktivitet en liten stund. Välj gärna något som ställer helt andra krav än det du håller på med, exempelvis att plocka ut diskmaskinen när du har suttit vid datorn ett tag eller gå och småprata med kollegorna efter periods ensamarbete.



Överlista "ska bara"

Det kan vara svårt att bryta aktivitet när vi har flyt eller känner oss tidspressade. "Jag ska bara göra det här, sen tar jag en paus." Att micropausa i tid gör att flytet håller längre och ökar effektiviteten, även om det kanske inte känns så i stunden. Pröva själv genom att exempelvis ställa ett larm en gång i halvtimmen för en kort paus, oavsett hur det känns.

Bygg en liten repertoar

Pröva dig fram till några konkreta aktiviteter som fungerar som mikropauser för dig. Rulla axlarna, ta några djupa andetag, gör några benböj, det spelar egentligen inte så stor roll vad det är, bara det fungerar. Det är bra att ha några alternativ som du känner dig bekväm med.

HAPPY ECONOMY®