

Paus-utmaningen

7 JAN - 27 JAN



21 dagars
PAUS-utmaning



Vad kul att du vill vara med



Varför pausa?

I vår vardag överfylls vi dagligen av intryck, både hemma och på vårt arbete. Att ta en paus då och då under dagen ger hjärnan en chans att återhämta sig för att kunna hålla den koncentration och effektivitet som ofta krävs av oss.

Att ge din hjärna en chans att vila, en hjärnpaus, ökar ditt lugn, din koncentrationsförmåga, din känsla av att ha kontroll samt hjälper till att sänka din upplevda stressnivå. När du pausar regelbundet ger du dig även en chans att ta mer avvägda beslut, öka ditt fokus samt att vara mer här och nu i din vardag.

Varför 21 dagar?

Den här utmaningen handlar om att få dig att påbörja en ny vana. Vi gör en kick-start tillsammans och dessa tre veckor hjälper dig att skapa början till en ny rutin i din vardag.

Det tar olika lång tid för olika personer att lära sig nya saker, men att påbörja något nytt och göra det i 21 dagar är en bra början till att få in något nytt i sitt liv. Vissa personer säger till och med att det kan ta 21 dagar att få in en ny vana i sitt liv.

Oavsett hur lång tid det tar för dig att skapa en ny vana så är min förhoppning att du under dessa 21 dagar får prova på något som jag hoppas du kommer vilja fortsätta med även efter att dagarna är slut. Vem vet du kanske till och med vill utveckla det vidare?



Hur går utmaningen till?

Hur gör man?

Du som läser den här pdf-en har förmodligen redan klickat på "intresserad" i evenemanget PAUS-utmaningen. KUL! Därmed är du även anmäld till utmaningen som är helt gratis.

Varje dag får du en ny utmaning, tanke eller reflektionsövning där syftet är att du ska ge dig själv chans till pauser i din vardag. Först att få det till en vana men sen även vilja hålla i den vanan.

Varje övning kan med fördel göras flera gånger under dagen om du känner att du vill.

Vid varje övning fokusera dig på att behålla din koncentration på övningen, dvs uppgiften för dagen, försök att vara nyfiken och lägg märke till vad du upptäcker.



Att tänka på

- Hitta någon plats där du kan vara ostörd om övningen kräver det. toaletten är ett hett tips
- Det handlar om att ge dig själv den här stunden, ta dig tiden
- Släpp all prestige eller att du måste göra det på något speciellt sätt
- Alla pauser du gör är bättre än ingen alls
- Du blir bra på det du gör
- Var snäll mot dig själv i processen
- Glömmer du en dag kan du alltid börja från början nästa dag



Övning ger färdighet

Var snäll mot dig själv. Att glömma, trilla bort från utmaningen är naturligt - det är ok. Se det inte som ett misslyckande utan ett sätt att lära dig mer om dig själv. Fortsätt sen så fort du kommer på att du glömt din övning.

Övning ger färdighet och med färdighet och ihärdighet kommer positiva effekter. Så ge dig själv några veckor innan du utvärderar.

Om du aldrig har gett dig själv chansen att pausa förut då är det här kanske en helt ny väg du påbörjar. Var varsam mot dig själv under tiden.

Du blir bra på det du övar dig i och det du fokuserar på, men du behöver även ha tillit till processen samt ge dig själv tiden att skapa den färdighet som krävs.



Stresshantering

Idag är stress en av de vanligaste anledningarna till sjukskrivning. Att pausa i din vardag kan vara ett sätt som i förlängningen sänker din upplevda stressnivå. Att ge dig själv tid till att stanna upp och pausa ger din hjärna och dig själv en chans att få små micro-pauser av återhämtning. Pauser du behöver för att må bra.

Grunden till all form av stresshantering hävdar jag är att vilja vara snäll mot sig själv. Det handlar om att vilja ge dig själv den tiden, ta dig själv den tiden. Vilja ta hand om din egen hälsa. Ta ansvar för dig själv och ditt mående. Detta kommer vi även att fokusera oss på under utmaningens gång. Bra va!



Tänk på att

Vanliga tankar som kan uppkomma när man pausar

- **Nu ska jag djupandas** - nej, vid andningsövningarna du får låt din naturliga andning vara ditt fokus, utan att påverka den eller ändra något. Det är ditt naturliga andetag du ska uppleva.
- **"Jag gör fel"** - du kan inte göra fel, oavsett vad du observerar eller är medveten om eller vad som händer när du tar din paus så är det ok, bara observera vad som händer och hur du reagerar på det.
- **"Det händer ingenting"** - nej, det ska det inte heller göra. Din uppgift är bara att observera vad du förnimmar i dig själv, dina tankar och runtomkring dig. Utan att värdera det.
- **"Mina tankar bara flyger och far när jag försöker koncentrera mig på mitt andetag"** - det är ok, din uppgift ligger i att notera det och sen ta tillbaka ditt fokus till ex andetaget.
- **"Jag känner inga positiva effekter alls"** - vänta och se, ha tillit till att effekterna kommer när du minst anar det.
- **"Jag fattar inte vad det är jag ska göra"** - du ska inte göra någonting utan bara vara, det kan vara det absolut svåraste som finns.
- **"Jag vill bli lugn och harmonisk"** - det finns inget mål med din paus, mer än att du genomför den, att bli lugn, avstressad eller liknande kan vara en skön bi-effekt men är inget mål i sig.



Varje övning är en bra övning - för att du gör den



Nu kör vi!

Tillsammans

Alltid när man provar något nytt eller försöker få till nya vanor är det bra att involvera sin omgivning i sina förändringar. Dels för att få dem att förstå vad man gör samt för stöttnings skull, för att kunna inspirera varandra och hjälpa varandra till en ny vana.

Så bjud gärna in alla i din omgivning som du vill pausa med. De som behöver det. De som du vill bli peppad och stöttad av. Vänner, bekanta, kollegor, släktingar, grannar. Du gör det enkelt genom att skriva namnen på personerna i inlägg i evenemanget på Facebook, eller dela evenemanget med specifika personer.

Bara tänk vad vi kan åstadkomma tillsammans!



Paus-utmaningen på Facebook

- Har du frågor och funderingar, något du tycker är svårt eller vill veta mer om, skriv gärna i något av inläggen som kommer i evenemanget så besvarar jag allt där, det kan vara fler som funderar över samma sak som du.
- Hur gör du? Kanske dina knep och tricks kan inspirera andra? Dela gärna med dig - även du kan bidra.
- Hur går det för dig varje dag? Skriv gärna en kommentar och berätta, det kan även inspirera andra.

Lycka till



Vem är jag?

Jag som driver Hälsa i Nuet och som ger dig den här utmaningen heter Rebecca Hedberg. Jag arbetar för att fler ska kunna uppleva en positiv mental hälsa på sin arbetsplats men även hemma. Jag vill att du ska må så bra du bara kan, inifrån.

Min tanke med den här paus-utmaningen är att inspirera dig att vilja göra en liten förändring i din vardag, att skapa en vana med små pauser med återhämtning regelbundet, varje dag.



Jag vet att genom att välja att vara snäll mot dig själv samt att pausa mer i din vardag kommer du långt.

Tänk om du genom att börja stanna upp och pausa faktiskt kan påverka ditt liv och de beslut du tar varje dag och på så sätt börja välja mer för dig, av det du mår bra av. Hur underbart hade inte det varit? Jag tror att det är möjligt. Med den här paus-utmaningen kan vi hjälpa varandra till ett bättre mående.

Följer du mig inte redan på Facebook eller Instagram, gör det. Du hittar mig som @halsainuet. Du är även välkommen att läsa mer om mig samt vad jag erbjuder för tjänster på min hemsida www.halsainuet.se.

Varmt välkommen och återigen LYCKA TILL!
Du måste göra jobbet, men jag vet att det är värt det.

