

# Kvaliteten af pauser

Pauser er vigtige, hvis man vil passe godt på sig selv i sit arbejdsliv. Men ikke alle former for pause giver energi og lader op. Hvordan er kvaliteten af DINE pauser?

✓ Lige som det skal være

+ Mere af den slags

— Her bør jeg nok skære lidt ned

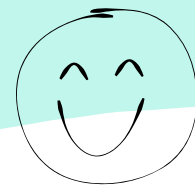
## Gule pauser

- Sociale medier
- Nyheder
- Computer
- Bøger
- Podcast
- Andet



## Grønne pauser

- Kropslige** Mindfulness, hvile, skabe forbindelse til kroppen.
- Mentale** Taknemmelighed, visualisering af det, du ønsker.
- Sociale** Samvær med familie, venner og kolleger.
- Kreative** Spille et instrument, synge, strikke, lave mad, male, hamre
- Fysiske** Motion, gåture, cykelture, yoga



## Røde pauser

- Indtag af mad og drikke
- Tjekke mails og SoMe til maden
- Brokke sig
- Tankemylder over gøremål
- Andet

