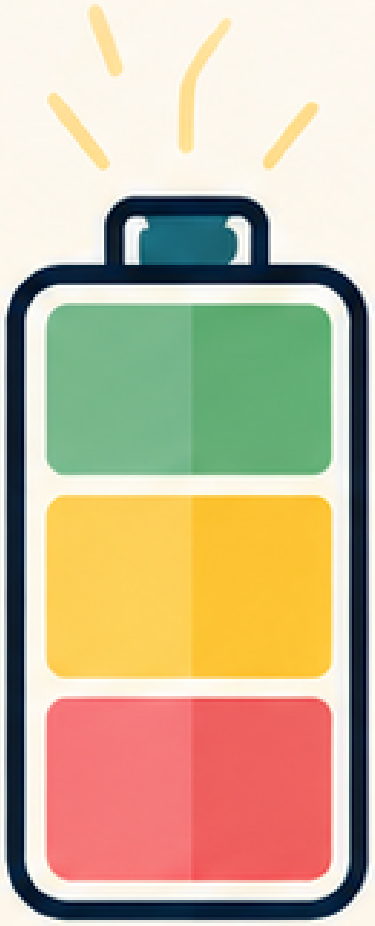
Kend dit batteri

Hjernen har også brug for energi – og den kan blive træt.



GRØN **Jeg har overskud**
– kan klare hverdagens aktiviteter.

GUL **Jeg mærker de første tegn på træthed.**
– det er tid til at skrue ned.

RØD **Jeg er overbelastet.**
– jeg har brug for ro og restitution.

Tidlige tegn på hjernetræthed kan fx være:

- svært ved at koncentrere sig
- glemsomhed
- tankemylder
- blive lettere frustreret
- behov for mere søvn
- følelsesmæssig sårbarhed
- sansemæssig overfølsomhed
- mindre overskud til sociale aktiviteter

Spørg dig selv:

- Hvor er mit batteri lige nu?
- Hvad er mine tidlige tegn på, at batteriet er ved at være tomt?
- Hvad har jeg brug for, for at lade op?



Hvad giver og tager energi?

Forskellige aktiviteter, personer og tanker kan påvirke dit energiniveau.

Det der GIVER energi


Tid i naturen


Være sammen med
nogen, der gør mig glad


Aktiviteter, der giver mening


Kreative aktiviteter


Ro og fordybelse


Pauser og tid for mig selv


Let fysisk aktivitet
i passende mængde

Humor og gode grin


Gode søvnvaner
– giver bedre overskud i hverdagen

Det der TAGER energi


Mange sociale aktiviteter


For mange krav og forventninger


Støj, uro og mange indtryk


Bekymringer og tankemylder


Tidspres


Konflikter


Sansemæssige påvirkninger


Opgaver, der føles meningsløse


Uhensigtsmæssig skærmtid
(især sent på dagen)


Dårlig eller for lidt søvn
– kan øge hjernetræthed



Det er forskelligt fra person til person – og det kan ændre sig fra dag til dag.

Planlæg din energi

En hjælpsom måde at se på dagen – og skabe bedre balance.

Planlægning

- Skab overblik over dagen
- Fordel krævende og lettere aktiviteter
- Vær realistisk – og tag højde for, at tempoet kan variere

Pauser

- Små pauser gør en forskel
- Giv hjernen ro og mulighed for restitution
- Vælg pauser, der passer til dig – fx en gåtur, rolig musik eller en mindful kaffe/te-pause



Prioritering

- Hvad er vigtigt for mig?
- Hvad giver værdi i min hverdag?
- Hvad kan vente – eller kan nogen andre gøre det?

Pyt

- Det hele behøver ikke være perfekt
- Slip det, der ikke er vigtigt
- Vær venlig mod dig selv
- Fokuser på det, der er godt nok

Gode søvnvaner er en vigtig del af energiforvaltning

- Regelmæssige søvntider
- Ro inden sengetid (fx mindre skærm)
- Et roligt sovemiljø

En mindful hjernepause

Kaffe/te-pause med sanseligt fokus

En enkel øvelse, der kan skabe ro og tilstedeværelse – midt i hverdagen.

1



Kom til stede

- Sæt dig godt til rette med din kop.
- Fødderne i gulvet, skuldrene afspændt.
- Tag et par rolige, dybe vejrtrækninger.

2



Se – fokuser på synssansen

- Kig på koppen. Læg mærke til farven, dampen, bevægelser i væsken.
- Hvordan ser overfladen ud?

3



Føl – fokuser på følesansen

- Tag koppen med begge hænder.
- Mærk varmen. Hvordan føles overfladen?
- Læg mærke til, hvordan kroppen føles lige nu.

4



Duft – fokuser på lugtesansen

- Før koppen roligt op til næsen.
- Træk vejret langsomt ind.
- Hvordan vil du beskrive duften?

5



Smag – fokuser på smagssansen

- Tag en lille tår. Lad den blive i munden et øjeblik.
- Hvilke smagsnuancer oplever du?
- Mærk temperaturen og hvordan væsken bevæger sig i munden.

6



Lyt – fokuser på høresansen

- Luk evt. øjnene.
- Læg mærke til lyde omkring dig – uden at dømme.

7





Afslutning

- Tag et par dybe vejrtrækninger.
- Mærk, hvordan det føles at have givet dig selv denne lille pause.
- Vend tilbage til din dag – med fornyet ro og fokus.

En lille pause
– stor betydning.