

BREVKASSEN

FOTO: ISTOCK



Skriv til brevkassen på
Facebook.com/
psykologimagasinet,
og få tre forskellige
livssyn på dit spørgsmål



SPØRGSMÅL

"Jeg er ofte stresset, hvordan kan
jeg falde mere til ro?"





CHARLOTTE BANG

*Ekspert i indre forandring.
Charlottebang.dk*

GØR DET VIGTIGSTE FØRST

SVAR Skab et overblik over det, der er vigtigt i dit fritids- og arbejdsliv på både den lange og den korte bane. Og så start ugen, dagen, din fyraften og weekenden med at gøre det vigtigste, så har du i det mindste nået det, der betyder mest. Derefter kan du gøre det næstvigtigste osv. Når du har besluttet dig for, hvad det vigtigste er at gøre i hvert øjeblik, så koncentrer dig 100 procent om at gøre og nyde den ene ting. Hvad enten det er madlavning med børnene, vasketøj, en arbejdsopgave eller at slappe af. Husk, det er altid vigtigt med pauser. Det er dér, du restituerer og samler energi til at kunne arbejde 100 procent fokuseret og dermed præstere bedre på kortere tid. Slap af med god samvittighed, altså ikke noget med lige at synes, du burde tjekke mails. Enten arbejder du 100 procent, eller du holder 100 procent fri. Det giver ro til arbejdsopgaverne og ro til at slappe af. Jo mere koncentreret du arbejder, jo bedre kan du slappe af med god samvittighed bagefter. Og jo bedre du slapper af, jo mere overskud har du til at arbejde fokuseret og få mere fra hånden. Det skaber en positiv spiral og giver ro.