

INSPIRATIONS- KORT



*Inspirationskort for personer og arbejdspladser
der ønsker at fremme trivsel og forebygge stress*

SÅDAN BRUGER DU KORTENE!

Disse kort er til for at hjælpe dig til at finde indre balance, større trivsel og til forebyggelse af stress.

De orange kort omhandler temaet afspænding af krop og sind og består af fysiske afspændingsøvelser til kroppen samt mental fitness øvelser til dit sind.

Kortene består af 4 farver. På hvert kort står en lille øvelse. Du skal bruge ca. 2-5 minutter på øvelsen. Du kan frit veksle mellem farverne/blande kortene. Du får det største udbytte hvis du udfører en øvelse dagligt. Du kan frit vælge et nyt kort hver dag eller vælge at arbejde med den samme øvelse i en uge for at forsøge at integrere den i hverdagen. For at skabe forandring, er det vigtigt, at du er vedholdende – også i forhold til de øvelser du ikke finder så interessante. Se det som din mentale fitness. til et liv med balance og trivsel.

Nogle af øvelserne kan udføres som gruppeøvelse. Det vil stå anført nederst på kortet.

Rigtig god fornøjelse!

ILT TIL KROPPEN

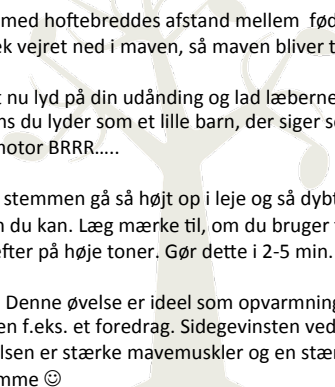


*Inspirationskort for personer og arbejdspladser
der ønsker at fremme trivsel og forebygge stress*

ILT TIL KROPPEN

En måde at få iltet kroppen på, er ved brug af en af sangerens opvarmningsværktøjer – prusteøvelser.

ØVELSE:

- 
- ♪ Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Træk vejret ned i maven, så maven bliver tyk.
 - ♪ Sæt nu lyd på din udånding og lad læberne vibrere, mens du lyder som et lille barn, der siger som en bilmotor BRRR.....
 - ♪ Lad stemmen gå så højt op i leje og så dybt ned, som du kan. Læg mærke til, om du bruger flere kræfter på høje toner. Gør dette i 2-5 min.
 - ♪ NB! Denne øvelse er ideel som opvarmning inden f.eks. et foredrag. Sidegevinsten ved øvelsen er stærke mavemuskler og en stærkere stemme 😊

FIND DIN GLÆDE

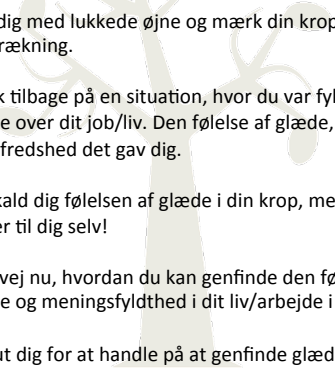


*Inspirationskort for personer og arbejdspladser
der ønsker at fremme trivsel og forebygge stress*

FIND DIN GLÆDE

I perioder af vores liv er vi alle mindre engagerede eller oplagte end ellers. Her kan du give dig selv et energiboost for at finde din glæde.

ØVELSE:

- 
- 🎵 Sæt dig med lukkede øjne og mærk din krop og vejrtrækning.
 - 🎵 Tænk tilbage på en situation, hvor du var fyldt med glæde over dit job/liv. Den følelse af glæde, mening og tilfredshed det gav dig.
 - 🎵 Genkald dig følelsen af glæde i din krop, mens du smiler til dig selv!
 - 🎵 Overvej nu, hvordan du kan genfinde den følelse af glæde og meningsfyldthed i dit liv/arbejde i dag.
 - 🎵 Beslut dig for at handle på at genfinde glæde i din dagligdag!

NYN DIG GLAD

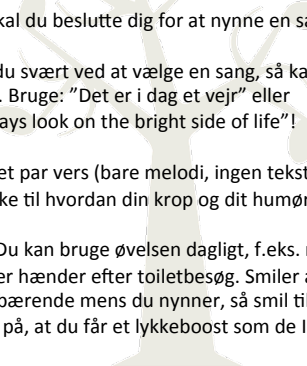


*Inspirationskort for personer og arbejdspladser
der ønsker at fremme trivsel og forebygge stress*

NYN DIG GLAD

Det er såre simpelt. Når vi synger / nynner frigiver vi endorfiner i kroppen og det er et lykkehormon, som får os til at føle glæde.

ØVELSE:

- 
- 🎵 Nu skal du beslutte dig for at nynne en sang.
 - 🎵 Har du svært ved at vælge en sang, så kan du f.eks. Bruge: "Det er i dag et vejr" eller "Always look on the bright side of life"!
 - 🎵 Nyn et par vers (bare melodi, ingen tekst). Læg mærke til hvordan din krop og dit humør har det.
 - 🎵 NB! Du kan bruge øvelsen dagligt, f.eks. mens du vasker hænder efter toiletbesøg. Smiler andre overbærende mens du nynner, så smil tilbage og husk på, at du får et lykkeboost som de IKKE får.
 - 🎵 Det er noget lettere at være problemknuser OG finde trivsel, hvis humøret er højt, så bare nyn løs!!

SLIP SPÆNDINGER

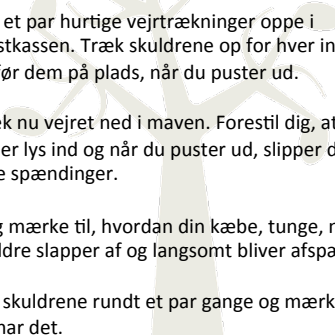


*Inspirationskort for personer og arbejdspladser
der ønsker at fremme trivsel og forebygge stress*

SLIP SPÆNDINGER

Selv om du er på arbejde i toget eller bilen, kan du faktisk godt vænne dig til at slippe spændinger og stress via din vejrtrækning.

ØVELSE:

- 
- 🎵 Tag et par hurtige vejrtrækninger oppe i brystkassen. Træk skuldrene op for hver indånding og før dem på plads, når du puster ud.
 - 🎵 Træk nu vejret ned i maven. Forestil dig, at du ånder lys ind og når du puster ud, slipper du alle dine spændinger.
 - 🎵 Læg mærke til, hvordan din kæbe, tunge, nakke, skuldre slapper af og langsomt bliver afspændte.
 - 🎵 Kør skuldrene rundt et par gange og mærk hvordan du har det.