



PIHLAJALINNAS GUIDE FÖR MINIPAUSER

Minipauser — liten paus, stor nytta

Att återhämta sig under arbetsdagen är nyckeln till att orka och vara effektiv. Enligt forskningen kan även korta pauser sänka blodtrycket, minska stresshormonerna i kroppen och förbättra den kognitiva prestationsförmågan. Det rekommenderas att man håller minipauser, det vill säga pauser på 30 sekunder till några minuter, flera gånger under arbetsdagen, med cirka 30 minuters mellanrum. De är särskilt viktiga när det är bråttom och stressigt, när kroppen och sinnet belastas som mest. Var och en kan välja ett lämpligt sätt att pausa arbetet och förbättra återhämtningen under dagen.

Hur genomförs en minipaus?

Du kan ta en minipaus vid arbetsplatsen eller när du rör på dig. Det kan vara en lugnande stund såsom en andningsövning eller att titta ut genom fönstret, eller fysisk aktivering såsom stretching eller lätta rörelser.

Exempel på minipauser

1

DJUPANDNING

- Inta en så bekväm ställning som möjligt.
- Andas lugnt in och ut, helst genom näsan.
- Fokusera på din andning.
- Om du vill kan du lägga den ena handen på bröstkorgen och den andra på magen. När du andas med diafragman, höjs och sänks handen på magen och handen på bröstkorgen hålls stilla.

2

MEDVETEN NÄRVARO

- Blunda och fäst uppmärksamheten på hur det känns i din kropp.
- Öppna ögonen och iaktta omgivningen. Vad ser, hör, luktar och känner du?
- Blunda igen och gå på nytt igenom hur det känns i kroppen, från huvudet ner till tårna. Fortsätt så här i 30 sekunder.
- Öppna ögonen på nytt och iaktta din omgivning igen. Fortsätt så här i 30 sekunder.
- Du kan upprepa övningen några gånger.

3

AKTIVERA MUSKLERNA

- Ställ dig upp och skaka på benen.
- Gör några boxningsrörelser i luften.
- Sträck upp händerna i luften och tänj på sidorna av kroppen
- För armarna vågrätt framåt med armbågarna raka och handryggarna uppåt. För armarna utåt till sidan och vänd tummarna utåt. Håll några sekunder och för tillbaka.



Pihlajalinna