



Utdrag från Tematräffar stresshantering

Är du bra på att slappna av?

Att slappna av är en färdighet de flesta behöver träna på. Och det är inte så lätt som det låter. Att slappna av i tankar och muskler när man vill är inte samma sak som att göra avslappnande saker, till exempel läsa en bok eller sitta en stund i solen.

Studier har visat att många människor inte kan försätta sig i vila när de försöker. Därför är det viktigt, kanske nödvändigt, att träna på avslappning. När du tränat kroppen på att slappna av, kan du snabbt uppnå en bra vila när du behöver det.

Vad planerar du för:

- Det du ska göra?
- Hur du ska vila?



UPPGIFT 1

På egen hand

Läs texten på förra sidan.

Hur bra är du på att slappna av?

Sätt ett kryss på linjen mellan 1 och 10.

1 ←—————→ 10

	<i>Ta det lugnt en stund</i>	
	<i>Inte planera något en hel dag</i>	<i>Fika</i>
	<i>Prata med en vän</i>	<i>Prata i telefon</i>
	<i>Gå i skogen</i>	<i>Titta på TV</i>
<i>Diska</i>		<i>Umgås</i>
<i>Fiska</i>	I mindre grupper, diskutera, 10 min Vad tycker ni är mest avslappnande av aktiviteterna?	<i>Sova</i>
<i>Läsa</i>	Tycker ni lika eller olika?	<i>Basta</i>
<i>Snickra</i>		<i>Dansa</i>
<i>Vänta på bussen</i>		<i>Kramas</i>
<i>Promenera, röra på sig</i>		<i>Jobba i trädgården</i>
<i>Spela sällskapsspel</i>		<i>Handarbete</i>
	<i>Lösa korsord/sudoku/lägga patiens</i>	



Vill du ta del av hela Tematräffar stresshantering?

Gå in på <https://webbshop.hjart-lung.se/for-foreningar/tematrafardiagnosduk/tematrafaffar-stresshantering> och beställ materialet. Kostar endast 50:- + porto.