

Enkla övningar för hjärnvila

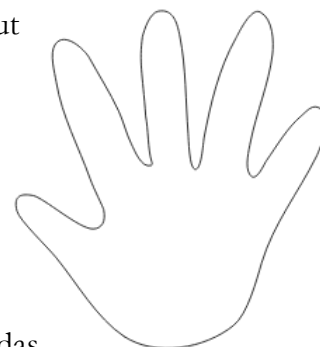
Nedanstående övningar kan genomföras ensam eller tillsammans med andra för att ge hjärnan återhämtning. Effekten av regelbunden hjärnvila är bland annat:

- Bättre kontroll över uppmärksamheten
- Högre psykiskt välbefinnande
- Mindre upplevd stress

Handas

Genom att djupandning kan du åstadkomma återhämtning för hjärnan. Använd din hand, tänk att du börjar på utsidan av tummen.

- Andas in upp till tumspetsen – håll andan – andas ut ner till tumroten.
- Andas in upp till pekfingerspetsen – håll andan – andas ut ner till pekfingerroten.
- Andas in upp till långfingerspetsen – håll andan – andas ut ner till långfingerroten.
- Andas in upp till ringfingerspetsen – håll andan – andas ut ner till ringfingerroten.
- Andas in upp till lillfingerspetsen – håll andan – andas ut ner till utsidan av lillfingret.



Hantera jobbiga tankar?

Träna på att neutralt observera och benämna tankar

- Jag har en tanke om...

Sätta ord på känslor

- ...och då känner jag mig...

Träna på tacksamhet

- Skriv ner tre bra saker som hänt den här dagen/veckan.
- Skriv ned eller säg det högt – förstärk känslan.

Involvera alla sinnen genom reflektion

Reflektera över:

5 saker du ser

4 saker du känner

3 saker du hör

2 saker du luktar

1 sak du smakar



Övningarna är baserade på forskning och kommer ifrån:
Sissela Nutley, Gilla jobbet 2025-10-23