

## **Gåture**

Gåture i roligt tempo beroliger både krop og sind. Det sænker blodtrykket, øger kalorieforbrændingen og forebygge hjertekarsygdomme. Gåture er gode at kombinere med andre elementer som socialt samvær.

# Aktivitetsidéer *til afslapning*

2 / 26

## **Se på ferie billeder**

Genoplev gamle minde fra ferier eller gode stunder.

[Gå til oversigt](#)

## **Lytte til musik**

At lytte til musik og virkelig lytte kan være virkelig afslappende. Prøv at finde et album af en kunstner du kan lide og så find teksterne. Følg med i sangen og lav intet andet end at lytte til musikken.

## **Læsning af skønlitteratur**

Læsning er en afslappende aktivitet, fordi den på den ene side kræver, at du følger med, for at kunne forstå sammenhængen, i det du læser, og på den anden side, så er kroppen ofte i en afslappende position. Samtidig stimulerer læsning til kreative tanker, da din hjerne selv forestiller sig scenerne i handlingen.

## **Spil / Mandala puslespil**

Brætspil kan have en positiv indvirkning på vores mentale sundhed ved at reducere stress og øge social interaktion. Hvis du ikke har nogen at spille med, har puslespil den samme effekt. Her kan du f.eks. skaffe Mandala puslespil.

## **Gåder**

Gåder som Krydsord, Sudoku virker afslappende for hjernen, fordi den er skabt til at løse udfordringer, Og med krydsord og gådespil, stimuleres hjernen uden bekymring for konsekvens, hvis opgaven ikke løses.

## **Lydbøger med natmaske**

Ligesom med læsning, virker lydbøger afslappende fordi det kræver at man følger med, men det er hverken hård eller anstrengende, da vores syn bruger en del energi. Samtidig stimulerer det hjernen, fordi du selv skal forestille dig scenerne.

## **Tegne / male / mandala**

At tegne og male har en afslappende effekt ligesom håndarbejde, fordi de repitative bevægelser skaber et fokus og en rytme, uden at det er krævende.

Hvis du ikke kan tegne kan du evt. afprøve Mandala malebøger.

## **Fodbad**

Et varmt fodbad frigiver muskelspændinger, beroliger nervesystemet og skaber en følelse af velvære. Kombiner det evt. med æteriske olier, og roligt musik for at skabe en helhedsoplevelse.

## **Mærk vejret**

Sæt dig et sted udenfor uden telefon eller andet stimuli. Læg mærke til vinden, lydene og luften. Bare det at være i naturen – selv få minutter har en afslappende og regulerende effekt.

## **Skriv dagbog**

At skrive dagbog hjælper med at tømme hovedet for tanker og skabe klarhed. Det behøver ikke være dybt – bare skriv, hvad du føler, tænker eller har oplevet. Det virker både beroligende og afstressende.

## **Aromaterapi med æteriske olier**

Dryp et par dråber lavendel, citrus eller eukalyptus i en diffuser eller på et stykke stof. Duften kan dæmpe stress og skabe en afslappet atmosfære.

## **Blid udstrækning**

Rolig strækning løsner spændinger i nakke, skuldre og ryg. Det øger kropsbevidstheden og hjælper nervesystemet med at falde til ro. 5 minutter kan gøre en stor forskel.

## **Håndarbejde i roligt tempo**

Hækling, strikning eller simple håndbevægelser skaber gentagelse og fokus. Det virker meditativt, selv for begyndere.

## **Slow TV**

Se afslappende, langsomme programmer som tog gennem landskaber, naturfilm eller håndværk. Den langsomme rytme smitter af og beroliger.

## **Guidet meditation**

En kort guidet meditation hjælper med at slippe tankemylder. Der findes mange gratis apps og videoer med rolige stemmer og blide instruktioner.

## **Bladr i en billedbog eller et magasin**

Det kræver ingen koncentration – bare noget visuelt rart at kigge på. Let og afslappende, især når man er overstimuleret.

## **Bage boller**

At bage boller er en rolig og sanselig aktivitet. At ælte dej, forme kugler og mærke varmen fra ovnen har en beroligende virkning. Duften af friskbagte boller giver samtidig en følelse af hygge og tryghed i hjemmet.

## **Lave varm kakao**

Lav en kop varm kakao med ro og nærvær. Tag dig tid til at røre, mærke varmen og nyde duften. En blid måde at falde ned i gear og skabe hygge, især på kølige dage.

## **Bage småkager**

Småkager kræver små, rolige bevægelser og giver en følelse af glæde, mens du former, trykker eller udstikker dem. Det er en kreativ og afslappende aktivitet med et hyggeligt resultat.

## **Lave hjemmelavede snacks**

Lav granola, energikugler eller frugtstave og gør det i et langsomt, hyggeligt tempo. Det er lavpraktisk, sanseligt og giver en følelse af omsorg.

## **Tænd stearinlys og skab stemning**

Tænd et par lys, måske en lille lampe, og skab et blødt, roligt lys i rummet. Det giver en følelse af hygge og tryghed, selv på dage hvor energien er lav..

## **Smør dig ind i creme**

Brug tid på at smøre hænder, fødder eller arme ind i en god creme. Den blide bevægelse og duften virker beroligende.

## **Se en feel-good film eller serie**

Vælg noget let og rart: noget du kender, eller noget der er hyggeligt og blødt i stemningen. Perfekt til afslapning.

## **Lav en lille snacktallerken**

Frugt, nødder, småkager eller chokolade. Nyd den langsomt og bevidst. Sanselig, simpel hjemmehygge.

## **Morgenritual**

Start dagen med at forkæle dig selv. Lav en særlig morgenmad med fx boller, frisk juice og en god kop kaffe, og sæt noget dejligt, roligt musik på i baggrunden. Spis i dit eget tempo og mærk smagene, duften og øjeblikket. Brug tiden til at nyde roen, mærke dig selv og lade kroppen vågne stille, inden dagens travlhed tager over. Formålet er at skabe et øjeblik af hygge og nærvær, som giver en blid start på dagen.

# OVERSIGHT

