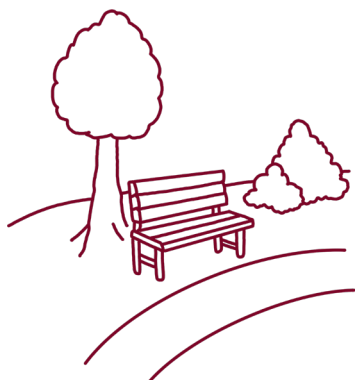


Fem tips för återhämtning

Tips som kan hjälpa dig att varva ner och få återhämtning.



Ta en paus i en park eller en skog.

I naturen kan det vara lättare att koppla av.



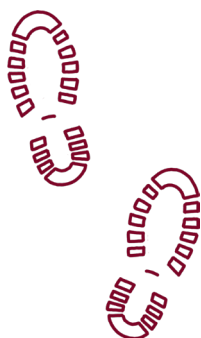
Skriv ner eller rita det du oroar dig för.

Sedan kan det vara lättare att sluta tänka på det för en stund.



Bluda och ta tre djupa andetag.

Det blir en stunds vila från intryck.



Gå långsamt när du känner dig stressad.

Då kan det vara lättare att bli lugn och inte jakta i onödan.



Var utomhus en stund varje dag.

Du får frisk luft, ljus och bra avkoppling.