Velliv

# Lad hjernen op

## – mentale pauser i arbejdsdagen

Velliv

# Lad hjernen op

## Smil dig glad

Når du smiler eller griner, udløser hjernen endorfiner, som gør dig glad -også selvom det er et "falsk" smil. Du kan altså snyde hjernen til at hjælpe humøret på vej.

## Stå på et ben ved kaffemaskinen

Balancetræning styrker samarbejdet mellem hjerne og muskler.

## Grøn energi til din hjerne

Gå en tur eller kig ud ad vinduet på noget grønt eller på himlen i et minut. Naturen får mængden af stresshormoner til at falde og aktiverer dit parasympatiske nervesystem, som genopbygger hjernen.

## Stræk din hjerne

Stå op og stræk dig bagover så du strækker ryg og bryst. Det virker afslappende og øger blodtilførslen til hjernen.

## Går det godt?

Drop standardfrasen "Går det godt?", men spørg i stedet en kollega, hvilket projekt vedkommende arbejder med. Forsøg at forstå, hvad det drejer sig om. Når vi øger vores forståelse af andre fagfelter, danner vi nye koblinger og nye nervecellenetværk i hjernen og øger generelt hjernens vidensdatabase.

## Gør noget andet, end du plejer

Byt om på bestikket, gå baglæns eller børst tænder med den "forkerte" hånd. Ved at forstyrre de automatiserede handlinger, aktiveres nye hjerneområder og derved trænes hjernen.

## Slå notifikationer fra på din telefon

Færre forstyrrelser øger koncentrationen.

## Drop gps'en

Tag en anden vej hjem fra arbejde. Ved at bryde et mønster og lægge nye ruter og steder til dit mentale kort, træner du din orienteringsevne.

## Klargør din hjerne

Luk øjnene og vær stille i et minut. Træk vejret dybt og roligt. Det hjælper med at fokusere og få styr på tankerne.

Velliv

# Sig farven

Her er en sjov øvelse, som gør hjernen skarpere. Tag tid på, hvor hurtigt du kan sige den farve, som ordene er skrevet med – ikke det der står. Gentag til du har alle rigtige, og kan gøre det hurtigt.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| GRØN | BLÅ | RØD | RØD | BLÅ | RØD |
| BLÅ | GUL | BLÅ | GRØN | GUL | GRØN |
| RØD | GUL | RØD | GRØN | GUL | GUL |
| GRØN | BLÅ | GUL | BLÅ | BLÅ | RØD |
| BLÅ | GRØN | BLÅ | RØD | RØD | BLÅ |
| RØD | BLÅ | GUL | BLÅ | GRØN | GUL |

Kilde: Knivskarp af Troels Wesenberg Kjær m.fl.