**Övning 16 - Ta en mental paus under dagen**

I likhet med egenvård är en mental paus att göra saker för att hjälpa dig själv som hjälper dig att varva ner och vid behov minska din stressnivå. Denna mentala paus kan användas dagligen mellan 15 till 30 minuter eller så kan du ta en ännu längre mental paus om du har möjlighet och känner för det.

**En mental paus kan bestå av:**

* Att gå på en tacksamhetspromenad.
* Att ta en tupplur.
* Att läsa en bra bok som du gillar.
* Att dricka te eller något annat du gillar att dricka.
* Att tillbringa tid i naturen.
* Att göra yoga.
* Att meditera.
* Att öva djupa lugna andetag där utandningen är längre än inandningen.

Nyckeln är att göra något som släpper dina spänningar och hjälper dig koppla av och vara mer ”mindful” och närvarande i nuet. Prova gärna övningarna ovan eller något annat du gillar att göra som får dig i balans.