



Kære <<Fornavn>>

Tænkepause til din efterårsferie

Hvis vi lægger ud med at se på hvad work-life-balance betyder, så betyder det:

"At opnå en god balance mellem arbejde, familieliv og fritid"

...Og det er jo nok lettere sagt end gjort for mange. For mange er det netop det, der er udfordringen at dele sol og vind lige. Det afhænger også ofte af hvor du er i livet. Er du på vej på barsel og lige har stiftet familie, eller er du ved at blive mormor for første gang er du et andet sted.

Vi skal hele tiden sortere og kigge på fordele og ulemper i alt hvad vi gør og foretager os. Det kan ofte være svært i en travl hverdag med mange ønsker og drømme på dagsorden, er min erfaring.



Vi har rigtig mange projekter og gøremål. Og nogle gange skal vi øve os i at **'være'** mere end at **'gøre'**. Og hvad mener jeg så med det? Jo, ofte måler vi os selv på hvad vi udretter frem for bare at nyde og være til stede nu og her i livet. Vi er altid på vej et sted hen frem for at dvæle ved nu'et. Og så er vores hjerne på hårdt overarbejde. Og det er bestemt ikke sundt, hverken for din hjerne, trivsel eller sundhed!

Derfor får du her lidt at tænke og reflektere over i den forbindelse 😊

3 ting til din tænkepause:

- Lær dine symptomer og triggere at kende
- Forsøg at find ud af, hvad der stresser dig
- Find ud af hvad du kan gøre

Hvis du er blevet sulten efter flere øvelser og mere refleksion så kig forbi min hjemmeside og læs mere om hvordan du kan opnå bedre balance i dit liv med mine dialog- og proceskort om [Work-Life-Balance her](#)

Du er som altid velkommen til at kommentere på mit inspirationsbrev eller ringe direkte til mig hvis du har noget på hjerte 😊

Rigtig god efterårsferie og god fornøjelse!

De Kærligste hilsner fra mig og CopenPsyk til dig 😊

Lene Sheila Gjørup

Telefon: **60 71 02 75**

Mail: info@copenpsyk.dk



Tilmeld dig Inspirationsbrevet her,
hvis du ikke får det i forvejen

Og få en Quick-Guide til mere tid og ro - 5 enkle trin til mere
overskud

PS. Hvis du allerede abonnerer på mit Inspirationsbrev, men ikke har fået Quick-guiden, så [skriv til mig](#) så sender jeg den til dig!

Du er altid velkommen til at dele eller sende nyhedsbrevet videre

til en ven:



Del på Facebook



Send videre til en ven

Copyright © 2020 CopenPsyk, All rights reserved.