

November challenge

Uge 4

Vær med til at gøre November til en stressfri måned med fokus på "mig-tid" – Et sundere dig i krop og sind!

<p>Uge 4 er fra torsdag d. 22/11- fredag d. 30/11. Du laver den øvelse der passer bedst ind i ugen og krydser den af "efter brug"</p>	<p>Stå ½ time tidligere op end du plejer en morgen – og nyd stilheden i huset evt. sammen med en kop the eller kaffe</p>
<p>Efter et bad brug tid på at smøre hele din krop ind i en lækker creme</p>	<p>Tag en eftermiddagslur – bare en lille "morfar" på ½ time</p>
<p>Skriv en fremtidsliste. Brug 20 minutter på at skrive ned hvor du ser dig selv om 1 år, om 5 år og om 10 år. Hvad er dine mål, dine drømme</p>	<p>Gå en lang tur – uanset om det regner eller ej. Gerne en tur i skoven eller ved vandet. Duft, mærk, se – gør det mindfuldt og se om du kan få sindet i ro undervejs.</p>
<p>Træn – vær fysisk aktiv. Du vælger helt selv aktiviteten (minimum 30 minutter)</p>	<p>Tag en dag hvor du kommer helt ned i gear – hele dagen. Slowliving når det er aller bedst.</p>
<p>Meditér – sæt dig på en stol, luk dine øjne og fokuser på din vejrtrækning (min. 15 minutter)</p>	<p>Ryd op et sted – fx i en skuffe eller et skab. Ryd op i noget du gerne vil have styr på. Gør det efter princippet: Donér, smid ud, gem og brug</p>