

November challenge

Uge 1

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

<p>Uge 1 er fra torsdag d. 1/11- onsdag d. 7-11. Du laver den øvelse der passer bedst ind i ugen og krydser den af "efter brug"</p>	<p>Skriv 3 ting du elsker ved dig selv på en post-it-note og hæng den på badeværelsesspejlet – læs dem højt for dig selv, hver gang du er på badeværelset</p>
<p>Tag et langt karbad (eller brusebad) – gør det mindfult og være tilstede under hele badet. Duft, mærk og giv slip</p>	<p>Gå en lang tur – uanset om det regner eller ej. Gerne en tur i skoven eller ved vandet. Vær tilstede under turen og læg specielt mærke til dine fødder, dufte og lyde</p>
<p>Inden du lægger dig til at sove så lig 5 minutter på ryggen i sengen – gennemgå kort dagen der er gået, tag 5 dybe vejrtrækninger og lad kroppen falde helt til ro</p>	<p>Giv en du elsker eller holder meget af et meget, meget, meget langt kram (gerne over 2 minutter) Det øger mængden af glædeshormon i din krop.</p>
<p>Hvis du skulle have den helt perfekte morgen – hvordan skulle den så se ud? Skriv det ned på et stykke papir (gerne med forskel på hverdag/weekend)</p>	<p>Træn – vær fysisk aktiv. Du vælger helt selv aktiviteten (minimum 30 minutter)</p>

