

Husk  
at **holde pause**,  
når du holder  
pause

Ingen mobil og intet  
arbejde, mens  
du spiser



Hør noget  
god og  
**beroligende  
musik**

– uden at du laver  
andet imens



**Sluk  
mobilen**  
mindst 1 time  
hver aften



Hent en  
**kop kaffe**

– i automaten  
længst væk

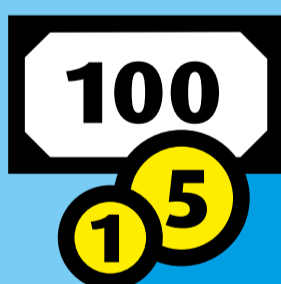
Tag en  
**mikro  
powernap**

Luk øjnene i  
ét minut



**Stræk ud  
i et par  
minutter**

Det er godt  
for kroppen



Forestil  
dig, at du har  
**vundet i lotto**

Tænk over det i et  
par minutter

Tag fire  
langsomme  
og **dybe**  
**vejrtrækninger**



**Gå en  
kort tur**

**HK**  
KOMMUNAL

[hk.dk/kommunal](http://hk.dk/kommunal)

