

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

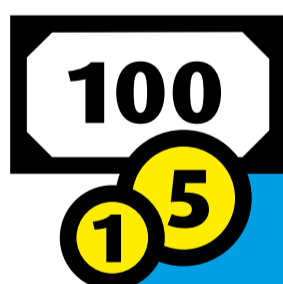
Tag en
**mikro
powernap**

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

