

10 skarpe råd

Lær at trives i travlhed og bliv langtidsfrisk

Langtidsfrisk betyder, at man har under 5 sygedage om året i en periode på mindst 2 år.



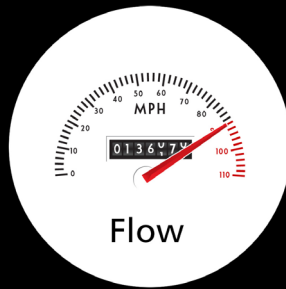
Skab balance

Langtidsfriske mennesker har en fritid uden store arbejdsbelastninger i hjemmet.



Gå efter at få kontrol

Langtidsfriske mennesker oplever, at de har mulighed for selv at styre deres arbejdstempo.



Nyd dine succeser

Langtidsfriske mennesker har tid og ressourcer til at gøre en indsats, som de kan være stolte af.



Brug dit ringhjørne

Langtidsfriske mennesker søger støtte fra andre, når de står med en stor og vanskelig opgave.



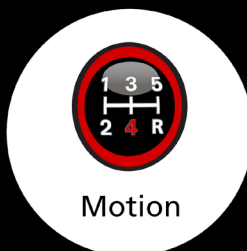
Stop mens legen er god

Langtidsfriske mennesker sætter en grænse for sig selv, når de er overgearet og overstimuleret.



Sørg for at blive udfordret

Langtidsfriske mennesker trives godt med at skulle anstrenge sig en del for at klare deres arbejdsopgaver.



Dyrk moderat motion

Du kan øge din langtidsholdbarhed og udholdenhed ved at dyrke motion i 30 min alle hverdage. Gerne uendørs på lav intensitet.



Husk balsam til sjælen

Du kan øge din langtidsholdbarhed og udholdenhed ved at bruge tid på kultur og oplevelser. Gerne noget der får dig til at grine og græde.



Gå mentalt offline

Du kan øge din langtidsholdbarhed og udholdenhed ved at lære at koble helt af. Gerne så du slet ikke tænker på jobbet i en periode.



Sov godt og dybt

Langtidsfriske mennesker sover markant bedre med færre søvnforstyrrelser end den øvrige del af befolkningen.