

MIN ÅTERHÄMTNING

Vad är återhämtning för mig?

Exempel på återhämtande beteenden: Stänga av mobilen, skriva (t.ex. dagbok, dikter), göra en avslappningsövning, stretcha, vila på en lugn plats, ta korta pauser under arbetsdagen.

Varför är det viktigt att jag prioriterar min återhämtning?

Hur kan jag få tid och möjlighet att till att utföra återhämtande beteenden?

Behöver jag stöd och hjälp av personer i min omgivning för att få möjlighet till återhämtning? Hur kan jag isåfall få det?
