

HVORDAN KAN VI ØGE MESTRINGEN?

Fysisk	KRAM	Giv dig selv et KRAM: sund kost, ingen rygning, alkohol i moderate mængder og motion
	Stress	Undgå langvarig stress; kend dine stresssymptomer; mærk efter og reager på dem
	Søvn	Sov tilstrækkeligt og med god kvalitet
	Sex	Hav et aktivt sexliv
	Bevægelse	Gå tur med din telefon – i stedet for at maile
Mentalt	Accept	Acceptér de ting, som du ikke kan ændre
	Grubleri	Undgå overtænkning ved at udskyde dine bekymringer og træne mindfulness
	Energi	Spar på energien ved at forholde dig til mindre, træffe hurtige beslutninger osv.
	Udmattelse	Forvent ikke udbrændthed, men udmattelse; forudse konsekvenser af udmattelse
Følelses- mæssigt	Humør	Hold humøret oppe, for trivsel virker som en buffer mod stress
	Positivitets- fordeling	Sørg for mindst at have tre positive følelser for hver negativ
	Energiregnskab	Lav et energiregnskab med, hvad der dræner, og hvad der giver energi; gør mindre af det, der dræner og mere af det, der giver energi
Adfærds- mæssigt	Handling	Handl, hvis du er understimuleret
	Hygiejne	Hold en høj standard ift. personlig hygiejne; pas på med at sumpe
Socialt	Samtale	Tal med nogen
	Social smitte	Energi smitter, så kontakt "positive energizers"
	Altruisme	Hjælp nogen, der gerne vil modtage din hjælp
Rammer	Naturen	Oplad dine batterier i naturen