
Selvhjælp og inspiration

Jeg vil rigtig gerne henvise til podcast “Detox din hjerne” af Anne Gaardmand og Morten Elsøe. Den findes på Spotify, iTunes, SoundCloud. Du kan Google: “Detox din hjernepodcast” så kommer der flere forslag til platforme hvor den findes. Ligeledes kan både Anne og Morten følges, med relevante opslag, på Instagram. Hvis du ikke ønsker at læse om det kan du springe direkte ned til øvelsen markeret med “ØVELSE”

Podcast

Denne podcast giver dig mange relevante og brugbare redskaber samtidig med at de afliver mange myter. De seneste to afsnit #33 og #34 handler om **at tackle situationen lige nu**, corona-krisen med alt hvad den indebærer af bekymringstanker, ensomhed, fremtidsfrygt og kaotisk spisning.

Derudover afliver de også myten om “Antiinflammatorisk spisning” i episode #31, der ligeledes er et meget omdiskuteret emne i forbindelse med frygten for at blive smittet med COVID-19.

Øvelse

Prøv at bruge tiden nu, efter du har læst dette, på at tage en **timeout fra input**. Læg din skærm væk og tænk over hvad du gerne vil bruge din tid på - al den fritid du nu har fået. Brug noget tid på at reflektere over, hvad du egentligt bruger din tid på lige nu og hvad du rent faktisk gerne vil. Måske spiser du mere end du plejer, måske læser du mere på en skærm, måske bruger du mere tid på at bekymre dig eller måske noget helt fjerde. Stop op nu, reflekter – eventuelt ved at skrive det ned, og skab en ændring til det du gerne vil - lyt så til Detox din hjerne #33 og #34, eventuelt imens du går en tur.

