**10 tips för mindre stress**

*De enkla knepen är ofta de bästa. Här är tio bra tips för att stressa mindre på jobbet och i vardagen.*



**1. En paus i timmen**
Byt fokus, om än bara för några minuter, varje timme. Passa på att hämta en kopp kaffe, gå ut och ta en nypa luft eller prata lite med en kollega. Korta pauser ger ny energi.

**2. Tänk på andningen**
När du koncentrerar dig spänner du kroppen och andas därför ofta ganska ytligt. Tänk på hur du andas och ta några djupa andetag emellanåt så ökar du syresättningen samtidigt som du får kroppen att slappna av bättre.

**3. En sak i taget**
Det kan tyckas vara lättare sagt än gjort, men att fokusera på en sak i taget är mycket mer effektivt än att försöka sig på på multitasking. Att försöka bolla flera saker samtidigt är bara slöseri med energi – och ger alltid ett sämre resultat.

**4. Skratta mycket**
Om du är lyckligt lottad har du en trevlig arbetsplats med härliga kollegor. Missa i så fall inte chansen att skoja, skratta och ha kul. Skratt är kroppens eget sätt att motverka stress.

**5. Käka!**
Gör inte misstaget att hoppa över måltider. Mellanmål och lunch hjälper dig hålla blodsockret på en jämn nivå och fylla på energidepåerna – vilket ökar prestationsförmågan.

**6. Ordning och reda**
Var sak på sin plats kan tyckas vara överdrivet, men en organiserad arbetsplats gör dig både mer effektiv och mindre stressad.

**7. Skriv ner, kom ihåg**
Har du lätt för att glömma? Det är lätt hänt i en jäktig vardag. Ta för vana att skriva in möten i kalendern och använda kom ihåg-lappar. Skriver du ner vad du ska göra så slipper du ha allt i huvudet och riskera att glömma något.

**8. Aktivera dig**
Aktivitet är en av grundstenarna till att kunna koppla av och motverka stress. Promenader, träning och nöjen är a och o för att må bra i långa loppet.

**9. Kom ihåg att du är bra**
Tänk på att positiv energi föder positiv energi. Uppmuntra andra och beröm dem när de gör bra saker. Och viktigast av allt: Beröm dig själv.

**10. Lär dig nya saker**
Känns jobbet tråkigt och oinspirerande? Kanske blir det roligare om du får utvecklas genom att gå en kurs eller få nya arbetsuppgifter? Lösningen kan ibland vara enklare än man tror.