

## När vardagens påfrestningar kräver kvalitativ uppladdning av batterierna

I dag så finns det knappt någon som inte på något sätt lider av samhällets utveckling när det gäller ställda krav på oss som individer. Allt från prestation till olika intryck har blivit förhöjt och våra hjärnor går på högtryck. Med detta kommer också ett större behov av att vila, att ladda batterierna både fysiskt och mentalt.



*Artikeln är i samarbete med casinoslant*

Detta kan vara svårt i det moderna samhället, där människor väldigt ofta är överarbetade och stressade, vilket är den nya normen. Vardagen är full av press i olika former som har utmattande effekter på kropp och själ.

### **Planera in din "egentid" och se över alla dina "måsten"**

Ibland när schemat är fullspäckt så blir man blind på hur mycket man sliter och risken för utbrändhet blir överhängande. Planering och tänket är alltid att föredra, se till att ha tid i schemat för vila, du har helt enkelt rätt att varva ner. Det kan vara bra med lite olika aktiviteter under dagen som som håller dig igång, träning som exempel är positiv både för kropp och sinne.

Om du föredrar att ha hjärnan igång medan kroppen vilar så kan spel av olika slag vara något för dig. Kanske du kopplar av med online spel av typen betting eller oddsspel? Om detta är ett nytt koncept för dig så kan du alltid besöka en sida som samlar alla gamla och nya casinon utan svensk licens och på så sätt bli guidad vidare till ett av alla spelsidor på nätet som du kan testa. Det finns de som föredrar att spela på casinon utan svensk licens så testa för att se om det är något för dig.

## **Vad kan man göra mer för att koppla av?**

Ta lite tid för dig själv, världen kommer att fortsätta att snurra utan dig i tio minuter, så det är okej att ta lite tid för dig själv. Börja med att avsätta fem minuter varje dag för egentid och förläng sedan denna tid vid behov.

Den goda nyheten är att det finns många sätt att koppla av och ge din själ lugn och ro:

-Ta ett bad: Ett varmt bad i badkaret med några doftande bubblor kan göra underverk för kroppen. Om du inte har tid för ett helt bad i badkaret kan du försöka ta fem minuter för att sitta i ett ångande badrum eller kör en varm tvättlapp över ansikte och händer.

-Ut och promenera eller jogga i naturen! Som tidigare nämnt så är träning bra och med låg- till medelintensiv träning kan du dels dra kraft av omgivningen men också utlöser du lyckohormoner som ger dig ett välbefinnande.

-Ta en stund i soffan eller en skön fåtölj med ett gott glas av din favoritdryck. Försök att utesluta alla andra intryck så som tv, mobil och familj (om du kan) och bara njut av att sakta dricka den. Oavsett om det är den där dyra whiskyn du sparat för speciella tillfällen eller om det är en varm choklad, njut av den medvetet och arbeta bort alla tankar på jobb etc.