

TA EN PAUS

I år handlar kalendern om paus. Pauser som ger oss en chans att varva ner. Som ger kontrast till den omgivning man befinner sig i. Som man kan bestämma längden på.

Bestäm ordningen själv. Ta en paus som passar dig den här dagen.

DEN ALTERNATIVA ADVENTSKALENDERN 2016

1 advent : 27 nov
Skriv ner tre saker du är tacksam över

15 dec
Skriv något till någon du saknar

Lucia: 13 dec
Titta på stjärnorna

22 dec
Ta en rörelsepaus
ÖVNING

16 dec
Blunda och lyssna på ljuden i omgivningen

Julafton : 24 dec
Lyssna på jul-evangeliet **FILM**

3 dec
Stanna upp och andas
LJUD

4 advent : 18 dec
Dansa till en riktigt bra låt

12 dec
Lyssna till en berättelse
LJUD

7 dec
Skratta gott åt något läst eller sett

17 dec
Besök en kyrka och upplev stillheten

5 dec
Ta en sinnespromenad
ÖVNING

30 nov
Sträck på hela kroppen
FILM

Välj det som passar dig idag

29 nov
Lyssna på vacker musik

8 dec
Meditera
FILM

Läs mer om varje lucka på hemsidan

3 advent: 11 dec
Be en bön
FÖRSLAG

6 dec
Tänd ett ljus

28 nov
Prata med Gud

2 advent : 4 dec
Tillverka något med händerna **TIPS**

1 dec
Sjung med i en sång

14 dec
Massera dig själv
FILM

Juldagen : 25 dec
Varva ner med avspänning **LJUD**

21 dec
Ring någon som blir glad att höra av dig

20 dec
Ta en ljudpaus och njut av tystnad

Ca 5 min

9 dec
Minns sommarens bästa dag

10 dec
Möt dig själv i spegeln och säg något snällt

2 dec
Färglägg en bild
MATERIAL

23 dec
Ta en paus på bilfärden

19 dec
Stanna och hitta balansen i kroppen **LJUD**

Läs mer om varje lucka på svenskakyrkan.se/karlstadspastorat

Svenska kyrkan 
KARLSTADS PASTORAT

TA EN PAUS

VARFÖR SKA JAG TA PAUS?

För att du behöver bli lika bra på att varva ner och vila som att varva upp och koncentrera dig. Ju längre du koncentrerar dig på något – desto längre behöver pausen vara efteråt. Alltså är det smart att ta flera korta pauser då och då.

Genom att lära dig ta paus och låta kroppen och huvudet vila...

- ...blir du bättre på att återhämta dig.
- ...blir du mer kreativ.
- ...kan omväxlingen göra dig på bättre humör.
- ...kan du bli lugnare.
- ...använder du din energi på ett hållbart sätt.
- ...blir det lättare att komma ihåg dina pauser.
- ...kan du fördela din kraft så att du orkar med hela dagen.

EN ELLER FLERA PAUSER?

Ta gärna flera korta pauser under dagen. Då hinner du inte varva upp så långt emellan.

PLANERA

Bestäm i förväg vad du ska göra på din paus så är det lättare att komma igång.

BLI EXPERT

Ju fler gånger du tar paus desto lättare blir det nästa gång. Gör det till en vana!

HUR LÅNG SKA EN PAUS VARA?

Ju längre du har varit koncentrerad desto längre behöver din paus vara. Men bättre en kort paus än ingen alls. Några minuter kan räcka för att hjärnan eller kroppen ska kunna slappna av.

HUR GÖR JAG?

Avbryt det du gör och använd några minuter för att tänka på eller göra något **helt** annat.

MÅSTE JAG TA JUST DAGENS PAUS?

Du avgör själv vilken paus som passar dig just i dag. Det viktiga är att du **får** en paus ifrån det du står mitt uppe i. En lugn dag passar det med dans. En stressig dag passar det att titta på stjärnor. Gör det som du behöver. Omväxlingen är viktigast.

HITTA MER PÅ HEMSIDAN

I en del luckor står det **FILM, MATERIAL, LJUD, FÖRSLAG** eller **ÖVNING**. Det innebär att det finns mer material på hemsidan. Ljudklipp, vykort, beskrivningar, handledningar och annat som du kan använda när du tar paus.

[svenskakyrkan.se/
karlstadspastorat](http://svenskakyrkan.se/karlstadspastorat)