

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 här decembermånaden ska vi träna på att ta paus. Då har du bra pauser att ta till när du får en stund över.

DEN ALTERNATIVA JULKALENDERN 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
Rörelsepaus
GÖR SÅ HÄR

16 dec
Blunda och lyssna på ljuden i omgivningen

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

3 dec
Stanna upp och andas
GÖR SÅ HÄR

3 advent : 18 dec
Dansa till en riktigt bra låt **FÖRSLAG**

Ca 5 min

12 dec
Lyssna till en berättelse
LYSSNA

14 dec
Självmassage
FILM

17 dec
Besök en kyrka och upplev stillheten

5 dec
Ta en sinnespromenad
GÖR SÅ HÄR

30 nov
Sträck på hela kroppen
FILM

Välj det som passar dig idag

29 nov
Lyssna på vacker musik
FÖRSLAG

8 dec
Meditera
FILM

Ord i rött - mer på hemsidan

3 advent: 11 dec
Be en bön
FÖRSLAG

7 dec

6 dec
Tänd ett ljus

28 nov
Prata med Gud

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

1 dec
Sjung med i en sång

Juldagen : 25 dec
Avspänning **LJUD**

21 dec
Ring någon som blir glad att höra av dig

20 dec
Ta en ljudpaus och njut av tystnad

9 dec
Minn sommarens bästa dag

10 dec
Möt dig själv i spegeln och säg något snällt

2 dec
Färglägg en bild
SKRIV UT

23 dec
Ta en paus på bilfärden

19 dec
Stanna och hitta balansen i kroppen **GÖR SÅ HÄR**

Läs mer om luckorna på svenskakyrkan.se/karlstadspastorat

Svenska kyrkan 
KARLSTADS PASTORAT

DEN ALTERNATIVA JULKALENDERN 2016

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. Då kommer du inte upp i så höga varv.

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

...blir du bättre på att återhämta dig.

...blir du mer kreativ och orkar mer.

...använder du din energi på ett hållbart sätt.

Ev fler punkter.

HUR GÖR JAG?

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

MÅSTE JAG TA JUST DAGENS PAUS?

När du tar paus avgör du själv vilken som passar dig just idag. 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. Avbrottet är viktigtast.

EN ELLER FLERA PAUSER?

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

HUR LÅNG SKA EN PAUS VARA?

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

HITTA MER PÅ HEMSIDAN

I en del luckor står det **FILM, GÖR SÅ HÄR, LYSSNA, FÖR-SLAG** eller **SKRIV UT**. 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)

ÖVA PÅ PAUS

Ju fler gånger du tar paus desto lättare blir det nästa gång.