

Fysisk aktivitet	Social aktivitet	Mental aktivitet	Spirituel aktivitet
• At gøre noget hvor din krop er aktiv • At gå en tur • At hente en kop kaffe • At rydde op • At løbe en tur 	• At gøre noget socialt • At spise frokost med kollegaerne • At tale med en kollega • At deltage i sociale arrangementer 	• At gøre noget der kræver koncentration • At læse • At spille et spil • At løse en sudoku 	• At lytte til rolig musik til og fra arbejde • At opholde sig i naturen • At holde 2 minutters pause for at kigge ud i luften • At meditere 

Sociale arrangementer	Aktivetsaften (eller morgen)	Spis frokost med dine kollegaer	Giv dine kollegaer opmærksomhed
• Tag initiativ til sociale arrangementer på arbejdspladsen (konkurrencer, gåture, frokostaftaler) • Prioriter sociale arrangementer 	• Tag ud for at morgenbade inden job med kollegaer • Lav en spilaften, kortaften, biograf aften (fx én gang om måneden) med kollegaer 	• Spis frokost med dine kollegaer • Sørg for at alle har nogen at spise med 	• Sig 'godmorgen' til dine kollegaer • Smil til dine kollegaer når du går forbi dem • Giv din kollega konstruktiv feedback 

Lær en ny færdighed	Engager dig i en god sag	Giv dig selv en udfordring	Gør noget godt for dig selv eller andre
• Lær at blive bedre til at bruge din computer • Begynd at male, hækle, sy, strikke • Lær et nyt sprog • Lær at spille et instrument • Begynd at cykle, vandre, danse, surfe 	• Engager dig i frivilligt arbejde (hvis du har tid og overskud) • Kontakt det lokale bibliotek, hospital eller kirke og hør om mulighederne for at hjælpe 	• Meld dig til DHL stafet, halvmaraton, cykelløb • Deltag i en konkurrence • Udfør et projekt: ryd op i skuret, mal en væg i stuen, sæt gamle møbler i stand 	• Hjælp en kollega med at få afsat sin vagt • Skriv til din sygemeldte kollega, at du tænker på vedkommende • Hjælp en kollega • Giv dig selv pauser og ro fx i 