

Behåll sommarens sköna morgonvanor

Lura hösten och låt sommarens goda vanor leva kvar ett tag till.

Fortsätt med morgonritualerna så förlänger du sommaren och sätter ditt välmående i fokus.

Det kan vara allt från morgondoppet till en joggingtur eller en god frukost med färska bär.

När jobbhösten drar i gång i högt tempo är det lätt att falla tillbaka i gamla mönster.

Hösten är ett bra tillfälle att skapa nya rutiner, göra nya saker och skapa mer hållbara vanor.

Stanna upp och fundera på hur du vill starta dina dagar och skapa något som är en lagom aktivitet som du själv njuter av. Det kan vara både hemma och på jobbet.

Vill du hinna med någon form av träning på morgonen så lägg fram träningskläderna på kvällen så att allt är klart. Tiden är begränsad så det blir svårt att skjuta upp och tänk vad skönt det är efteråt. Har du möjlighet att ta ett dopp på morgonen så håll kvar det så länge det går, en del badar ju hela året men gör det som du mår bra av.

Forskaren Frida Skarin förespråkar också en morgonritual utan telefon som ger dig en störningsfri tid utan mobilnotiser och pockande nyhetsflöden.

En bra start på dagen minskar stressen och bara för att semestern är slut så är det inget hinder för att fortsätta morgonritualen.

Fundera på hur du vill starta arbetsdagen, den kanske också kan vara telefonfri en stund så att du kan fokusera på dagens uppgifter. Mailkorgen kan få vara öppen ett tag, bestäm vilka tider under dagen du ska läsa mail. Allt behöver inte läsas och hanteras omedelbart.

Vi behöver fokusera på själva beteendet och inte resultatet för att lyckas bibehålla en hälsosam vana. Gör du något som du verkligen gillar så är det lättare att hålla fast vid en ny vana. Kom ihåg att starta nya vanor i lagom takt så att det inte känns övermäktigt efter ett tag och rinner ut i sanden

Källa och inspiration Tidningen Arbetsliv

[Agneta Nyberg](#)