

MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 



När får din hjärna vila på riktigt?

Efter att du gjort passet Standing Yoga 11 min: <https://www.youtube.com/watch?v=WTMXYKxegc8> fundera på frågorna nedan:

1. Det finns många olika träningsformer som är bra för vår kropp och för vår hjärna. Vilka av följande **mentala förmågor** behövde DU fokusera på när du genomförde passet?
 - ☐ Jag har svårt att motivera mig så länge så jag tränade min **uthållighet** under passet.
 - ☐ Jag blir rastlös av denna träningsform, så jag tränade mitt **tålamod** under passet.
 - ☐ Jag tycker att det är svårt att komma igång och genomföra ett pass på egen hand hemma, så jag tränade definitivt min **självdisciplin** när jag gjorde detta pass.
 - ☐ Jag tränar redan liknande pass regelbundet så för mig är det **återhämtning** och ger en bra start /fortsättning på dagen.
 - ☐ Jag har aldrig kört yoga regelbundet men jag tycker det kändes ok och nu kan jag fokusera lite lättare på det jag har att göra.
2. Dagens digitala samhälle har många fördelar men kan också göra att vi har mindre tid för att "bara vara". Tid då vi låter tankarna vandra fritt – **hjärnvila och återhämtning**.

Hjärnan bearbetar intryck när du sover, så sömnen spelar stor roll, men forskare menar att du också behöver en kvart varje dag då din hjärna får vila från intryck. En del lägger sig i soffan och filosoferar, och andra tar en promenad utan mobilen.

Hur gör du? Hur får din hjärna vila och återhämta sig på riktigt i 15 min/dag?