BØVLBEKÆMPERENS OPSANG

HUSK AT HOLDE PAUSER!

TINE BJØRKA

Sommerferien
har gjort dig godt.

Du ser godt ud.

TINE BJØRKA

Du er tanket op på energi, er kommet helt ned i gear, har nydt freden og roen, har oplevet noget spændende, har spist lækker mad og læst bøger og den slags.

TINE BJØRKA

ELLER
- DU ER MOR

TINE BJØRKA

og ovenstående
liste er med modsat
fortegn,

TINE BJØRKA

og du glæder dig
som et lille barn til
at komme tilbage på
kontoret til de
andre voksne,

TINE BJØRKA

– som selv kan holde isen, mens den smelter.

TINE BJØRKA

ANYWAY, AFSTED DU SKAL.

TINE BJØRKA

Inden længe har du byttet sandet under fødderne ud med mødestole.

TINE BJØRKA

Sommerferien er slut, indbakken er eksploderet og du er tilbage i kontor-mode.

TINE BJØRKA

Du overvejer at oprette en ekstra mail-mappe kaldet “Forsvundet post”.

TINE BJØRKA

You know the drill.

TINE BJØRKA

Så hvad enten du barnligt-ivrigt kaster dig over vigtige opgaver, eller du slæber fødderne lidt, skal du huske at holde pauser.

TINE BJØRKA

JO DU SKAL HOLDE PAUSER!

TINE BJØRKA

Pauser giver dig ikke bare tid til at hente kaffe og undgå Pers feriepral, men genstarter strømmen til din mentale harddisk.

TINE BJØRKA

At holde pause er ikke noget, du kan gøre en anden dag, hvor du ikke har så travlt.

TINE BJØRKA

Du skal gøre det, fordi du gerne vil undgå at gå kold før tolv.

TINE BJØRKA

(Også i overført betydning, men faktisk mest sådan helt konkret.)

TINE BJØRKA

Efter tre uger med is og siesta, er det nemt at glemme, hvordan virkeligheden fungerer.

TINE BJØRKA

Du har måske stadig sand mellem tæerne og din hjerne har stadig solcreme på.

I get it.

TINE BJØRKA

Men jeg lover, at både din hjerne og din chef vil takke dig.

TINE BJØRKA

For hvis du ikke giver dig selv et pusterum, så risikerer du at ende som den der…

TINE BJØRKA

kaster post-it-blokke efter printeren og kalder det konfliktløsning.

TINE BJØRKA

HUSK PAUSERNE!

Jeg hedder Tine og jeg er ved at udvikle et sæt mentale værnemidler til travle videnmedarbejdere og andre kontorramte.

Pausen er et af de mentale værnemidler og der er flere på vej.