

# TJEK DINE Stress MYTER

## Jeg SKAL være aktiv hele tiden!

Nej da - det er sundt og naturligt for os mennesker at tage os tid til at sidde og bare glo ud i luften en gang imellem.

Det giver overskud og overblik. Så når du mere og har det bedre, når du er aktiv.

## Det er UVENLIGT at sige nej,

når andre beder om min tid! Nej, faktisk er du tro mod både dig selv og andre, når du siger nej til ting, du ikke har tid, lyst eller overskud til. At sige ja forpligter – at sige nej er okay.

## En FYLDT fritidskalender er tegn på,

at vores familie lever et godt  
og dynamisk liv!

Måske. Men spørg dig selv: Behøver vi at gå til så mange ting og være i gang med noget hele tiden? Har vi afsat nok tid til bare at være? Være sammen - og være hver for sig? Ro og kreativ kedsomhed er godt for sjælen!

## Jeg SKAL altid stå til rådighed for andre!

Nej, vi har alle sammen brug for perioder, hvor vi ikke bliver forstyrret eller afbrudt af fx telefonen.

Det er ok at lade være med at tage telefonen - eller slukke den. Folk kan ringe igen eller lægge en besked.

