Fysisk egenomsorg:

- Evaluer din livsstil (motion, søvn, kost, hvile, alkohol)
- Få orden på dit kontor (ydre rod og kaos fører til indre rod og kaos)
- Lav en personlig plan for afstresning (afspænding, træning, massage, wellness, dans)
- Afspadser og brug hele din ferie
- Pump jern og dyrk motion
- Begynd at vandre – eller ro kajak
- Gå i tøj, du kan lide
- Tag dig tid til sex

Følelsesmæssig egenomsorg:

- Brug tid med mennesker, du godt kan lide
- Gør alt for at få et godt forhold til din leder og dine kolleger
- Giv dig selv anerkendelse og ros
- Bed om hjælp (du er ikke den første, der ikke kan klare alt på egen hånd)
- Glem aldrig vigtigheden af humor
- Gør noget kreativt (kreativitet modvirker ensformighed, kedsomhed og apati)
- Undgå sladder og smitte med negativitet (det forpester både dig selv og dine kolleger)
- Find ud af, hvad der er godt for dig – opsøg steder, du elsker, og genlæs/gense yndlingsbøger og -film
- Sluk for din mobiltelefon

Mental og spirituel egenomsorg:

- Brug tid på refleksion og fokuser på indre oplevelser
- Brug sanserne i naturen (se dig omkring, lyt til fuglene, nyd blomsterduftene, mærk vinden)
- Søg sparring eller gå i terapi
- Hold siesta og fridag (sørg for at slappe af hver dag – og hvil en dag om ugen)
- Sæt grænser (find dig ikke i alt og påtag dig ikke for mange opgaver)
- Lyt til musik (både som afslapning og som kilde til ny inspiration)
- Tag et kursus – eller læs en bog
- Skriv dagbog eller blok
- Gør noget spontant, som du har lyst til

Ledelsesmæssig egenomsorg:

- Tag dig tid til at spise din frokost
- Indlæg omstillingspauser mellem møder og samtaler
- Giv det selv et frirum på et smukt sted eller i en café
- Brug tid på at reflektere – alene eller sammen med kolleger
- Fordyb dig i en faglig artikel eller en god ledelsesbog
- Få ledelsessparring eller deltag i et ledernetværk
- Lad dig inspirere på en konference eller et kursus

Din egen egenomsorg:

-
-
-
-
-