



Endelig sommer 2!

Nå kommer det en liten fortsettelse fra “Endelig sommer”.
Nå med fokus på planlagte turer.

Tenkte du å ta deg en tur på stranda eller på en langtur?
Synes du det kan bli litt stress, spesielt hvis dere er fler?

Her er noen tips til hvordan du kan få det bedre.

Skal du på stranda eller på langtur?

Ta med parasoll eller annen solskjerming.

Ta med deg ting du liker, sånn at du kan få slappet av.

Noe musikk eller en e-bok på ørene kan være fint, da får du fokuset bort fra alt annet og forebygger å bli overstimulert. Selv om det er hyggelig og du gjerne ønsker å være tilstedet hele tiden, kan dette være for mye for nervesystemet ditt når du skal være sosial i flere timer eller en hel dag. Derfor er det utrolig viktig å trekke seg litt ut, slik at du ikke er fullstendig “kræsje” når du kommer hjem.

Er du med på langtur og ser noe du liker, fokuser på det, ikke vær med på alt, du trenger ikke være med i samtaler hele tiden.

Finn roen, slik at du kan være med når du er klar.

Ta med plaster, bomull og pyrisept. Ikke glem solkrem, solbrillene og en hatt!

Håper dette var nyttig.

Ønsker deg en god sommer!

Solhilsen fra Camilla :)

Høysensitiv livsstil.

