

En god investering for krop og sjæl



KREATIVITET KAN HOLDE DIG SUND

Hvis du nogensinde har ønsket at begynde at tage sang, dans eller strikke undervisning, har du fået en perfekt grund til at starte. Kreative aktiviteter reducerer nemlig stress og holder dig sund.

Af Sonja Jepsen

Er der er noget, du altid har ønske at lære, som for eksempel at synge, danse eller skuespil? Eller måske har du en forkærlighed for heste og ønsker at tage ride timer? Lad være med at affeje det som noget skørt og ekstravagant, eller noget du ikke har tid eller penge til – at efterleve sine kreative ønsker er ikke bare sjovt, det er også godt for dit emotionelle helbred.

Derfor er kreativitet vigtig

Kreativitet er vigtig af flere årsager, herunder:

- Det er sjovt og underholdende. At gøre ting, du kan lide, reducerer stress og forbedrer ens generelle trivsel.

- Det øger selvtilliden. At prøve nye ting kan forbedre selvtilliden og gør dig til en mere interessant person.

- Det stimulerer hjernen. Kreativitet skærper hjernen, hvilket kan modvirke demens i alderdommen. Jo flere nye ting du lærer, jo mere arbejder hjernen – og jo skarpere vil den forblive. Seniorer anbefales ofte at lære nye færdigheder og udfordre sig selv med nye muligheder, men den anbefaling gælder i enhver alder.



Et balanceret liv

Som de fleste ved, så er det ikke sundt kun at arbejde og ikke tillade sig selv at lege og holde fri – det kan ligefrem gøre dig ulykkelig. Men det betyder ikke, at leg og fritid alene er godt. Det er derfor, at det er så vigtigt at finde den rigtige balance. At arbejde og være produktiv hjælper dig med at holde dig skarp, organiseret og faktisk også glad – så længe det afbalanceres med fritid og kreativitet. Uanset om det er på arbejde, at passe sine børn eller at gøre rent derhjemme, så føler man en stor tilfredsstillelse efter en produktiv dag – og det gør en masse for din følelsesmæssige sundhed. Men vi har alle brug for hvile og ny energi og at gøre noget sjovt og stimulerende. Så afsæt noget tid hver dag eller i løbet af ugen til lidt kreativitet.

Få mest ud af din tid

I din "egen" tid kan du gøre noget, der er nyt og anderledes for dig. Gør noget, der er udfordrende og stimulerende, og som du ser frem til.

Her er nogle gode måder, du kan udfordre din hjerne på, lære nye færdigheder og få den kreative sans til at flyde:

- Skriv dagbog eller kreative tekster
- Løs en krydsogtværs
- Begynd at strikke, hækle eller sy
- Dyrk din have
- Gå i teateret
- Lær at male
- Tag dansetimer
- Lær yoga eller tai chi
- Lyt til et foredrag
- Lær finere madlavning
- Lær at spille et instrument
- Lær et nyt sprog
- Tag nogle fag på aftenskole

Men vigtigst af alt, uanset hvad du beslutter dig for at gøre, så skal det være sjovt. Ganske vist lægger det beslag på din kostbare tid, men at tage sig tid til kreative aktiviteter er en af de bedste investeringer, du kan foretage for både krop og sjæl.

