



Tips til terapeutisk læsning

1. Vælg litteraturen til (på evt. bekostning af avis, ugeblade, TV, Facebook eller andre tidsrøvere)
2. Vælg kvalitetslitteratur
3. Læs langsomt
4. Etablér gode læsevaner (fx 30 minutters læsning før søvn)
5. Udnyt ventetid, transporttid og små pauser i hverdagen til læsning (hav altid en bog i tasken)
6. Giv også dig selv lov til at læse uforstyrret i længere tid ad gangen
7. Supplér med lydbøger og e-bøger på smartphone eller tablet (giv det et par chancer!)
8. Gå udenfor i naturen og læs (eller lyt) til en bog