

Balans och glädje

Hur hinner du med? Blir du stressad i vardagen för att hinna med jobb, familj och egna intressen? Detta är en problemlösningsmetod inspirerad av Lena Börjesson gjord för dig som vill prova att få mer balans och glädje i vardagen. Gör gärna detta tillsammans med någon. Tag några steg på egen hand, prata sedan med någon och byt erfarenheter – lär av varandra! Lycka till!

Steg 1

Kort snabb Tvärtom-övning med varianser.

Lista snabbt, utifrån hur det är idag, alla möjliga sätt du kommer på hur du ytterligare kan förvärra läget. Vad du kan göra, vad andra kan göra hypotetiskt. ÖVERDRIV!

Steg 2 som är en fördjupning

Gå nu tillbaka till steg 1 på första sidan och markera allt som liknar det du redan gör idag, även om du inte gör det så överdrivet idag. Tag 5 av dessa saker och skriv dem nedan:

Jag slutar med följande från och med nu:

Steg 3, som riktar sig framåt

Tre saker som känns viktiga för mig personligen närmaste halvåret:

Vad/vem/vilka kan ge mig stöd så att jag lyckas med åtminstone två av dessa saker?

Gör nu halv-halt och diskutera ovanstående med en vän. Vänd och vrid på det du skrivit. Finns korn av sanning i det? Anpassa till verkligheten!

Gå sedan vidare enskilt till sista steget som finns på nästa sida. Diskutera gärna när var och en fyllt i sina egna rader!

Steg 4, temat återkommer med variation.

Reflexioner

Här följer en bearbetning av ett stresstest, framtaget av Orioli, Jaffe & Scott och publicerat i "Stressdagbok".

Tema: Min inre värld och jag

Tänk på **förra** månaden i alla dina svar nedan. Ange i hur hög grad påståendet stämmer med vad du tycker och känner om dig själv. Svara snabbt!

A	mycket likt mig	i viss mån	litet	inte alls
Jag förringar min kapacitet	3	2	1	0
Jag ställer stora krav på mig	3	2	1	0
Jag anklagar mig själv när det inte blir som jag tänkt	3	2	1	0
Jag har svårt att uppskatta mig själv	3	2	1	0
<i>Fortsätt! Håll ut! 😊</i>				

Total summa för A: _____

B	mycket likt mig	i viss mån	litet	inte alls
Jag tror ofta det värsta	3	2	1	0
Framtiden ser inte bra ut	3	2	1	0
Andra människor uppfyller sällan mina förväntningar	3	2	1	0
Jag har ofta otur	3	2	1	0
<i>Fortsätt! Hurra för dig! 😊</i>				

Total summa för B: _____

C	mycket likt mig	i viss mån	litet	inte alls
När det inte går som tänkt försöker jag inte ändra något	3	2	1	0
Jag har svårt att åstadkomma vad jag vill	3	2	1	0
Jag skulle vilja ge mer för dem som står mig nära	3	2	1	0
Jag har inte kontroll över det som händer mig	3	2	1	0
<i>Keep moving! 😊</i>				

Total summa för C: _____

D	mycket likt mig	i viss mån	litet	inte alls
Jag trivs inte med mitt arbete	3	2	1	0
Det händer inte mig så mycket	3	2	1	0
Jag har många plikter	3	2	1	0
Jag har för många detaljer i jobbet och runt mig	3	2	1	0
<i>Hurra, snart klart! 😊</i>				

Total summa för D: _____

E	mycket likt mig	i viss mån	litet	inte alls
Jag håller mina känslor för mig	3	2	1	0
Jag säger inte till andra när jag är pressad	3	2	1	0
Jag håller igen min vrede och besvikelse	3	2	1	0
När jag är ledsen undviker jag andra	3	2	1	0
<i>You are good, baby! 😊</i>				

Total summa för E: _____

F	mycket likt mig	i viss mån	litet	inte alls
Jag skyller på andra när det går snett	3	2	1	0
Jag har kort stubin	3	2	1	0
Jag blir lätt elak eller irriterad	3	2	1	0
Jag har svårt för att sätta mig in i andras situation	3	2	1	0
<i>Du är framme! Hurra! 😊</i>				

Total summa för F: _____

För in dina värden i tabellen nedan.

	Högt	Pressat	Balans	Bra!
Poäng:	12 – 9	8 – 6	5 – 3	2 – 0
A – handlar om självaktning				
B – frågor om attityd				
C – handlar om personlig makt				
D – frågor om engagemang				
E – handlar om yttre tecken och känslor				
F – frågor om medkänsla				

Räkna nu ihop alla poäng du fått, dvs summan av A + B + C + D + E + F Det blev: _____

Temperaturmätt

72 – 50 poäng	Varning, se upp – hur har du det?
49 – 34 poäng	Pressad, vem kan supporta dig?
33 – 13 poäng	I balans, grattis!
12 – 0 poäng	I verkligen god form!

Fundera igenom hur det ser ut för dig. Är det något område som du särskilt behöver göra något åt? Ta ett eller några beslut, här och nu! Vad kan du göra för att underlätta för dig?

Hitta tre, gärna små saker, som skulle göra livet lättare och roligare! Mina beslut:

Se nu till att du verkställer dessa beslut också! Lycka till! 😊