

Balans i vardagen

Aktiviteter kan delas in efter olika värden- tex sysslor/aktiviteter som går att bocka av i en checklista – ”måste-borde-skulle” har ett högt konkret värde, dessa brukar också vara dem som bibehålls längst vid tex upplevelse av stress och utmattning. Aktiviteter som vi gör för gruppen, släkten, arbetsplatsen har ett högt socio-symboliskt värde. Slutligen, de aktiviteter som ger oss stor glädje och njutning för egen del, har ett högt självelöande värde och ger oss också störst energi tillbaka. Tyvärr är det i regel dessa som vi bortprioriterar först när vi känner oss stressade, vilket leder till ännu högre känsla av stress. För att uppnå en harmoni i vardagen är det viktigt med en balans mellan aktiviteter/sysslor som innefattar alla olika värden.

Reflektera gärna mer i detalj kring aktiviteterna du utför;

- Vad tar tid?
- Vad är energikrävande- givande?
- Vilka aktiviteter i vardagen ger exempelvis oro/ångest? glädje? irritation?

Tidshantering

När det gäller denna balans handlar det en del om att schemalägga både värderingar och tid, Läger du tid på sådant som betyder mest för dig? om inte, vad kan du göra för att ändra på det? Frågor du kan ställa dig är;

1. Vad betyder mest för mig?
2. Vad av det som betyder mest lägger jag **inte** tid på i dag?
3. Vad ska jag göra för att ändra på det?

Att sätta mål

Om du vill förändra något ska du fundera över; vad finns det för **positiva konsekvenser** för mig med att fortsätta som nu, kontra göra en beteendeförändring? Vilka **negativa konsekvenser** finns att göra som nu eller förändra mitt beteende? Viktigt att här tänka; varför är detta viktigt för mig? Dina värderingar. Att arbeta efter **SMART**-metoden gör det hela tydligt;

S = specifikt, tex varje mån ska jag gå upp kl.7.00 och åka hemifrån kl.8.00 (för att vara på jobbet kl.9.00).

M = mätbart, (se ovan)

A = accepterat, att det är jag själv som sätter målet och vill dit och ingen annan

R = realistiskt, jag kan utföra det utifrån nuvarande förutsättningar

T = tidsbestämt, jag gör en utvärdering efter ca 2 månader för att se hur det har gått.

- **Små steg och minsta möjliga ansträngning för att lyckas**

För att du ska klara av att gå upp i tid på morgonen börja med att försöka klara av det en eller två specifika dagar i veckan, tex måndagar och en dag till, måndagar brukar vara en bra dag att börja på, kanske har du någon annan rutin en dag som du fått in som du kan ”haka på”? Små steg är viktiga.

➤ **Skapa förutsättningar för att sätta igång**

Vad behöver du tänka på att göra för att klara av att komma i tid? tex.

- Gå och lägga mig i tid kvällen före? Minimera skärmtittande/läsande
- Packa jobb-/träningsväska, vad ska med?
- Planera kläder
- Annat som tar tid?

➤ **Bakslag- hinder, motgångar**

Bakslag händer nästan alltid när man försöker bryta en ovana/skapa en ny vana, det viktiga är att man är medveten om det och fortsätter köra på. Händer det frekvent är det viktigt att ställa sig frågan- varför hamnade jag ur kurs och behöver jag ändra på något?