



Utdrag från Tematräffar stresshantering

Har du energibalans?

För att få balans i vardagen behöver man veta vad som tar och vad som ger energi. Vilka sysslor, människor, händelser och aktiviteter tar energi av dig? Och vilka fyller på?

UPPGIFT 2

På egen hand, 10 min

Synliggör dina insättningar och uttag på energikontot:

Förbrukar min energi		Ger mig ny energi
-	+
-	+
-	+
-	+
-	+
-	+
-	+
-	+

Hur stor del av dygnet är du på den röda sidan?

.....

Hur kan du fylla på med energi i vardagen?

.....


I grupp, diskutera, 10 min


Prata om hur era listor på vänster sida ser ut. Vad gör ni oftast, det som tar eller det som ger energi?


.....

.....


Energitjuvar och varningssignaler


Jobbigt att säga nej? 
Att alltid ställa upp är en sorts anspänning. Om du tar på dig för mycket och gör saker som du egentligen inte vill, kan du öva på att säga nej. Gör det till en vana att alltid be att få tänka på saken. Fatta sedan ditt beslut i lugn och ro, och meddela ett vänligt nej om det är vad du kommer fram till.


Brist på glädje? 
Brist på glädje beror sällan på att livet saknar glädjeämnen. Snarare är det så att man inte orkar uppmärksamma det som är roligt. Glädje kommer inifrån. Om du sällan känner dig glad, försök att göra flera aktiviteter som du tycker om och stanna upp och känn efter.

Alltid bråttom? 
Har du alltid bråttom? Även när det inte finns någon anledning? Det finns ingen koppling mellan bråttom och effektivitet. Öva på långsambeteenden för att komma ned i varv, gå så långsamt du kan, vänta på röd gubbe, lyssna på musik utan att göra något annat...



För höga krav? 
Vill du att allt du gör ska bli så bra som möjligt? Försäkra dig om att du i så fall gör sakerna för att de är viktiga för dig. Om inte, dra ned på ambitionsnivån.

Otålig och irriterad? 
Att bli otålig och irriterad är ofta ett tecken på dålig energitillgång, som vi kompenserar genom extra stresspåslag. Vår irritation drabbar ofta de vi tycker mest om... Avspänningstekniker och andhämtning kan fungera.

Svårt att göra ingenting? 
Har du svårt för att strosa, göra ingenting och bara vara? Vill du alltid vara "nyttig"? Det är ofta ett tecken på att du har svårt för att slappna av och kanske undviker ensamhet och rastlöshet genom att alltid vara i farten. Öva dig på att slappna av och göra aktiviteter utan tydlig mening.

Vill du ta del av hela Tematräffar stresshantering?

Gå in på <https://webbshop.hjart-lung.se/for-foreningar/tematrafardiagnosduk/tematrafar-stresshantering> och beställ materialet. Kostar endast 50:- + porto.