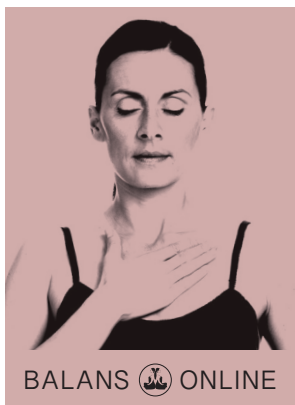


Utbildning i

BALANSPROGRAMMET

med Sara Emilione



BALANSPROGRAMMET 6 VECKOR

Du vill slappna av och längtar efter återhämtning, men du varken hinner eller kan. Det här programmet hjälper dig att "gå in i depå" för att snabbt, effektivt förnya dina energireserver och se till att reglera ned nervsystemet då du upplever vardagsstress. Det handlar inte om att lära sig undvika stressorer, det handlar om att effektivisera din återhämtning och öka din motståndskraft mot stress. När du lär känna ditt nervsystem och övar på förmågan till nedreglering kan du börja prestera utan stresspåslag. När du gör det ökar din produktivitet, uthållighet och givetvis även din upplevelse av livskvalitet.

Detta 6 veckors program ger dig enkla, effektiva verktyg för återhämtning, självledarskap och stressreduktion.

Programmet bygger på tre delar: Praktiska övningar, reflektion och integrering av återhämtning i vardagen. Av dig krävs disciplinen att under sex veckor följa de instruktioner som ges och regelbundet träna på att aktivera din avslappningsrespons. Principen "övning ger färdighet" gäller här.

Några ord om stress

Vi har en inbyggd stressrespons (sympatiska nervsystemet) som gör att vi kan reagera snabbt om vi är i fara. Detta är en biologisk funktion som vi behövt genom alla tider för att kunna överleva. Problemet är att många lever med ett konstant stresspåslag vilket resulterar i fysiska, emotionella och/eller mentala obalanser. Lär du dig tekniker för att både bryta din stressreaktion och påverka ditt förhållningssätt till stressorer kan du möta utmaningar och fortfarande uppleva balans.

Andningen – den röda tråden

Den röda tråden genom hela programmet är den medvetna andningen, som aktiverar kroppens inbyggda lugn- och ro respons. Med kunskap om hur du använder din andning kan du själv påverka din upplevelse av stress och din hälsa. Du andas cirka 25 000 andetag varje dygn, men frågan är om du andas korrekt. Balansprogrammet lär dig nyttja din värdefulla källa till både lugn och kraft.

Flertusenåriga metoder som vardagsrutin

Enligt Google producerar vi numera lika mycket information varannan dag som vi gjorde under de 20 000 år som föregick 2003. Effektiva verktyg behövs för att vi som individer ska kunna klara av det informationsöverflöd och höga tempo vi lever i, utan att det sker på bekostnad av vår hälsa. Vårt moderna samhälle ställer nämligen allt högre krav på individen, i allt yngre åldrar. Mindfulness och Medicinsk Yoga är

exempel på flertusenåriga metoder som hjälper oss hantera dessa krav och ingår i svensk och internationell forskning. Då du genomfört Balansprogrammet har återhämtning blivit en självklar vardagsrutin som du inte förhandlar bort då du har för mycket att göra. Tvärtom vet du att det är en förutsättning för att kunna generera den kraft du behöver för att kunna åstadkomma allt du vill åstadkomma, utan att det sker på bekostnad av din hälsa.

Vad är mindfulness?

En klassisk definition av mindfulness är "att vara uppmärksam i nuet, utan att värdera". Det innebär att rikta hela sin uppmärksamhet på det som pågår – just nu. Uppmärksamheten innefattar både det som pågår inom oss själva (tankar, känslor, fysiska upplevelser), och det som pågår utanför oss själva.

Det är en konst att vara uppmärksam, och en ännu större konst att låta bli att döma och värdera det vi uppmärksammar. Det betyder inte att du alltid kommer att gilla läget, det betyder dock att du kommer att lära dig urskilja vad du kan påverka och vad du bör släppa taget om.

Vad är yoga?

Yoga är ett 5000-årigt system för ökad medvetenhet. Medicinsk Yoga som ingår i detta program är en svenskutvecklad yogaform som testats i ett flertal studier sedan 90-talet och visat resultat på bland annat rygg, hjärta, blodtryck och stress.

Hur du tränar

Följ programmet vecka för vecka. Repetera gärna övningarna morgon och kväll. Har du tid och vill träna mer kan du komplettera med längre pass (se sista sidan för förslag).

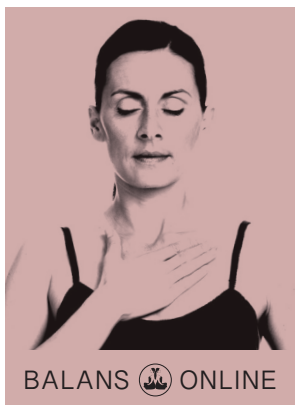
- Avsätt tid för träningen, annars är det lätt hänt att den inte blir av.
- Se till att vara ostörd under tiden du gör dina övningar.

Formulera gärna en intention innan du börjar, men släpp alla förväntningar. Bäst effekt får du om du har en öppen och nyfiken inställning till träningens resultat.

Vanliga svårigheter vid meditation

- Du tänker på annat
- Du blir rastlös
- Du upplever att det inte fungerar
- Du glömmer bort att träna

Det är just detta som är träningen, nämligen att betrakta det upptagna sinnet, inre rastlöshet och dömande. Målet med träningen är att du ska lära känna dig själv bättre och hitta ett nytt förhållnings sätt till den ständiga aktivitet som pågår inom dig själv och i din omgivning.



PROGRAMMET I KORTHET VECKA FÖR VECKA

Vecka 1 – Fokus på andningen

Denna vecka läggs grunden till korrekt andning.

Veckans övning: Diafragmaandning

Veckans reflektion: Definiera en stressfri stund

Veckans bonusträning: Boka upp återhämtning i din kalender

Vecka 2 – Känn din kropp

Denna vecka handlar om att komma i kontakt med kroppen och utveckla tillit till kroppens signaler.

Veckans övning: Kroppsintelligens

Veckans reflektion: Tillit till kroppens signaler

Veckans bonusträning: Ge kroppen mandat att fatta fler beslut

Vecka 3 – Fri från spänningar i rygg och nacke

Denna vecka introduceras du i enkla övningar som frigör spänningar i rygg, nacke, käkar.

Veckans övning: Korta ryggpasset

Veckans reflektion: Din inre kritiker

Veckans bonusträning: Uppmärksamma kritiska tankar och dömande

Vecka 4 – Fokusträning

Denna vecka tränas koncentration, uppmärksamhetsförmåga och förmågan att släppa oro, grubblerier och mentala tidsresor.

Veckans övning: Mentalt flygplansläge

Veckans reflektion: Släppa taget

Veckans bonusträning: Tre andetag

Vecka 5 – Mental källsortering

Denna vecka handlar om att acceptera och välkomna dina upplevelser

Veckans övning: Inre källsortering

Veckans reflektion: Acceptans

Veckans bonusträning: Välkomna det som sker

Vecka 6 – Skapa din dag

Denna vecka handlar om att bli medveten om att vi till stor del skapar vår egen verklighet, bland annat genom våra tankar.

Veckans övning: Tre ryggövningar och affirmationsteknik

Veckans reflektion: Lust och ansvar

Veckans bonusträning: Skapa balans mellan lust och ansvar

Innan du börjar:

Din egen insats och motivation är en förutsättning för att Balansprogrammet ska ge effekt. Precis som med all annan träning kräver mental träning och meditation regelbundenhet, disciplin och motivation. Programmet ger dig veckovisa anvisningar, du behöver disciplinen att följa dessa. Formulera gärna en konkret intention. Vad vill du med genomförandet av programmet? Längtar du efter lugnets källa eller vill du öka ditt hjärnfokus? Din intention är viktig och kommer fungera som drivkraft genom programmets sex veckor. Ingenting, positivt eller negativt blir gjort i världen utan någon form av intention i botten. Den fungerar som magnet och skapande kraft.

Lika viktigt som att formulera en tydlig intention är att avsätta tid för träningen. Detta kommer att hjälpa dig att etablera en ny rutin. Du bokar inte tid för att borsta tänderna, förhoppningsvis behöver du inte boka tid för att andas efter att du genomfört programmet, men till en början är det hjälpsamt. Observera att du inte kommer att få någon tid för träning. Du måste ta dig tid.

Frågor att ställa dig;

- När är möjligheterna störst att genomföra meditationen? På morgonen eller kvällen?
- Behöver du ställa klockan tidigare på morgonen?
- Kan du ta en paus på jobbet varje dag i cirka 15 minuter?
- Har du möjlighet att stanna upp någonstans på vägen hem efter jobbet?
- Är det någonting du kan prioritera bort i ditt liv till fördel för ditt eget välbefinnande?
- Vilket stöd och förståelse behöver du av din omgivning?

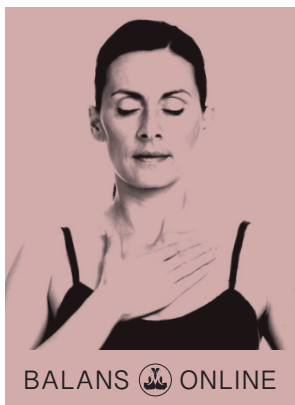
Ta dig gärna lite tid att fundera kring ovan.

Lycka till med Balansprogrammet!

Sara Emilonie

Innan du genomför Balansprogrammet som ingår i din Performance coaching/ utbildning, vänligen fyll i EST självskattningsformulär och sänd detta till sara@balansinstitutet.se

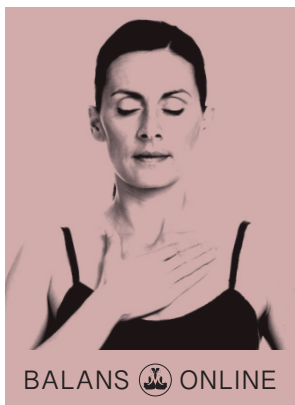
© MIMY Balansprogrammet – Se övningarna som onlinefilm på www.balansonline.se



EST – UTVECKLA EMPATI, SE OCH TA HAND OM DINA BEHOV

Fyll i hur väl dessa meningar stämmer in på dig under de senaste 30 dagarna.

	stämmer inte alls				stämmer mycket bra
Jag upplever sällan stress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag dömer sällan mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever energi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har lätt för att hålla fokus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är väl medveten om vad jag mår bra av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mening med min tillvaro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan sätta gränser då det behövs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag lyssnar på mina kroppssignaler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever en god livskvalitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tar hand om mina behov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag uttrycker mina behov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag motionerar regelbundet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag vilar då jag behöver vila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag äter bra mat på regelbundna tider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan tillgodose mitt behov av återhämtning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag sover bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har ett socialt liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner glädje och lust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



VECKA 1

Fokus på andningen och en stressfri stund

Introduktion

Människans förmåga att själv kontrollera och reglera sin andning är helt unik. Andningen, då den utförs medvetet, kan både reducera stress inom loppet av några minuter och påverka hjärnans funktion och struktur. Den här veckan handlar om att bli medveten om din andning och dess effekt på dig.

Veckans övning: Djupandning

Slut ögonen, ligg bekvämt med ena handen på magen och andra handen på bröstkorgen. Andas in genom näsan, spänn ut magen som en ballong, fortsätt vidare upp genom bröstkorg och nyckelben. Då det är fullt, låt andetaget pusa ut genom näsan i sin egen takt. Vila mellan varje andetag och låt kroppen själv signalera när du behöver ta ett nytt andetag. Sträva efter att fördjupa, förlänga andetagen och även pausen mellan varje andetag. TIPS: Integrera övningen i allt du gör, t ex då du väntar på bussen eller betalar dina räkningar.

Veckans reflektion: Definiera en stressfri stund

Då vi är stressade fokuserar vi ofta på det som stressar oss. Den här veckan ska du göra tvärtom och istället fokusera på att skapa utrymme för "stressfria stunder" i din vardag.

Vad är då en "stressfri stund"? Det är stunden då du bestämmer dig för att pausa allt annat och tillåta dig själv att vila. Det innebär att du fattar ett medvetet beslut om att du inte kommer lösa några problem eller svara på mail under tiden du tar en paus. Definiera vad en välgörande paus skulle kunna vara för just dig. Det ska vara någonting du kan göra dagligen, tex en promenad i naturen, ett varmt bad eller veckans övning. Det viktiga är din inställning och din grad av egen-närvaro, inte hur du väljer att pausa.

Veckans bonusövning: Boka in återhämtning i din kalender

Du skriver in dina möten i kalendern för att komma ihåg dem. Samma princip gäller återhämtning denna vecka. Skriv in exakt tidpunkt, var och hur du ska ge dig själv återhämtning.

Forskning: Djupandningen stimulerar matsmältning, skapar hormonbalans, påverkar immunförsvar, sömn och mental prestanda. Veckans övning har ingått i studier i Sverige sedan 1998 och har lett till att över 300 sjukhus och vårdcentraler över hela landet idag erbjuder denna form av yoga till olika patientgrupper. I en svensk studie på patienter med högt blodtryck såg man att andning i kombination med en ryggövning (ingår i v 3) sänkte blodtrycket lika mycket som medicinering.

VECKA 2

Känn din kropp

Introduktion

Inte förrän på 90-talet då vetenskapsjournalisten Daniel Goleman spred begreppet EQ började vi inse att människan utöver sitt IQ har fler viktiga intelligensdomäner som ligger bakom verklig framgång. Utöver emotionell intelligens är kroppsintelligensen en fundamental källa till självledarskap. Modern forskning visar att 90 % av all kommunikation går från hjärtat till hjärnan och inte tvärtom. Att utveckla sin kroppsintelligens innebär att börja lägga märke till kroppens signaler.

Veckans övning: Kroppsintelligens

Din kroppshållning påverkar kemin i hjärnan och den här övningen hjälper dig frigöra spänningar i kroppen, lyssna på dess signaler och tränar hjärnan i att avsiktligt rikta och skifta fokus. TIPS! Gör gärna övningen kvällstid för att underlätta insomning. Övningen går även att sitta som en effektiv mikropaus.

Veckans reflektion: Tillit till kroppens signaler

Den här veckan ska du reflektera kring hur du använder dig av din energi. Stannar du upp då du får trötthetssignaler eller utnyttjar du bensinångorna för att överleva din vardag? Det finns ett naturligt samband mellan utbrändhet och längre tids ignorering av kroppsliga signaler. Att lyssna på din kropp är en form av självomsorg och grunden i en hållbar vardag.

Veckans bonusövning: Ge kroppen mandat att fatta beslut

Vårt moderna samhälle bygger på kognitivt och rationellt tänkande vilket gör att vi sällan låter kroppen styra våra prioriteringar. Den här veckan ska du låta kroppen fatta fler beslut i syfte att utveckla tillit till kroppens signaler. Börja med enkla beslut som att avgöra om du ska dricka kaffe eller hellre ta en powernap. Detta hjälper dig reglera din energi istället för att gå på högvarv måndag – fredag, för att krascha på lördagen.

Forskning: Ett flertal internationella studier på denna typ av mindfulnessövning har påvisat effekt på smärta (bl a fibromyalgi), stress, sömn, immunförsvar. Kroppsscanningen har i studier utöver avslappningsrespons visat effekt på hjärnans förmåga att rikta och skifta uppmärksamhet samt en ökning av icke värderande attityd gentemot kroppens begränsningar.

VECKA 3

Korta ryggpasset

Introduktion

Övningarna som ingår denna vecka bygger på medicinsk yoga som ingår i 90% av all forskning gjord på yoga i Sverige. Gör alla övningar långsamt, mjukt och inkännande. Andas långsamt och djupt under hela passet.

Veckans övningar:

RYGGFLEX: Med rak rygg lägg händerna på knäna. Andas in, flexa ryggen framåt. Andas ut, flexa bakåt. Huvudet rakt genom hela övningen. Fortsätt mjukt, rytmiskt på detta sätt, andas in på väg fram, andas ut på väg bakåt, 1–3 min.

RYGGVRIDNING: Sätt händerna upp på axlarna, fingrarna fram, tummarna bak. Armbågarna ut åt sidorna i axelhöjd. Hakan lätt indragen. Andas in, vrid överkroppen åt vänster. Andas ut, vrid över åt höger. Huvudet följer passivt med kropps rörelsen, hakan i linje med bröstbenet. 1–3 min.

NACKRULLNING: Med avspända käkar, sänk hakan mot bröstet och rulla den långsamt hela varvet runt. Rita en mjuk, kontrollerad cirkel med hakan tätt framför dig i luften – det får inte göra ont! Andas in genom näsan upptill – gapa stort, andas ut nertill i cirkeln. Ett varv tar ca 10 sek. Efter 10–15 varv byt riktning, gör 10–15 varv åt andra hållet. Räta sedans akta upp huvudet. Vila.

TIPS: Gör övningarna morgon eller kväll under 6 veckor och för loggbok över självupplevd effekt!

Effekt och forskningsreferenser: Övningarna ger dig cirkulatorisk effekt, motverkar spänd nacke och spända käkar och ökar flödet av spinalvätska till hjärnan som i sin tur ökar bl a koncentrationen.

Passet har i studier (Karolinska Institutet) visat signifikanta effekter på olika typer av ryggsmärta, patienterna som tränat yoga sov bättre, hade kortare sjukskrivningstider, hade mindre ont. Övningarna har även ingått i en hjärtinfarktsstudie på Danderyds sjukhus samt även visat effekt på stress.

Veckans reflektion: Bli medveten om din inre kritiker

Hur ofta dömer du dig själv och hur sträng är din inre röst? Hur mår och vad händer med din energi då du dömer dig själv? Att odla en icke värderande attityd till sig själv och andra är centralt i all mindfulnesssträning och har i forskning visat effekt på vår känsloreglering, grad av närvaro och lycka. Att bli medveten om sin inre kritiker är det första steget mot att på sikt befria sig från denna självsaboterande kraft.

Veckans bonusövning: Håll koll på ditt dömande

Nästa gång du upplever att du dömer, se om du kan bli betraktare istället för att agera domare. Prova att räkna dina dömanden under en hel dag. Se vad du upptäcker! Träna dig även i "tvärtom beteende" – var extra snäll mot dig själv då din inre kritiker påminner dig om dina tillkortakommanden.

VECKA 4

Fokusträning

Introduktion

Informationsöverflödet vi utsätts för gör att allt fler upplever sig överväldigade och brister i uppmärksamhet och koncentrationsförmåga. Den här veckan ska du träna koncentration och förmågan att släppa taget om distraktioner som även omfattar oro och mentala tidsresor.

Veckans övning: Mentalt flygplansläge

Sitt med slutna ögon under några minuter och följ din naturliga andning, hela vägen in, hela vägen ut samt pausen mellan varje andetag. Varje gång du tänker på annat, för direkt tillbaka uppmärksamheten till andningen. Fortsätt så länge du har möjlighet, börja gärna med 3 minuter och trappa upp din dagliga dos.

Den här övningen handlar om att rikta uppmärksamheten på ett särskilt objekt, dvs motsatsen till en mer öppen uppmärksamhet där du tar in allt som pågår runtomkring dig (som du får möjlighet att träna senare i programmet).

Veckans reflektion: Släppa taget

Mailen plingar, sms kräver svar, folk väntar på våra besked, barnen ringer i tid och otid. En vanlig reaktion är att vi försöker hantera många informationskällor parallellt, till och med samtidigt. Vi äter framför datorn, använder pauser till att kolla sociala medier och tänker på jobbet när vi hämtar på förskolan. Men oavsett vad vi tror, kan vår hjärna bara göra en sak åt gången. Reflektera kring din grad av multitasking. En sak i taget, viktigast först är veckans princip. Detta tränar upp din förmåga att släppa taget vilket även ger dig psykisk avlastning.

Veckans bonusövning: Tre andetag

Varje gång du upplever minsta stress i din vardag, ta tre djupa andetag och repetera mentalt följande meningar;

jag andas in, jag andas ut och jag släpper tankar på det som redan har hänt
jag andas in, jag andas ut och jag släpper tankar på det som väntar i framtiden
jag andas in, jag andas ut, jag tillåter mig själv att slappna av JUST NU.

Forskning: Multitasking har i forskning visat att vi blir långsammare, tappar fokus, upplever stress, förlorar energi, presterar sämre, mår sämre och sjunker drastiskt i kognitiv funktion. Förklaringen är att prefrontala cortex, den del av hjärnan som hanterar komplexa kognitiva processer inte är gjord för detta och hjärnans resurser bara räcker för en processdel åt gången.

VECKA 5

Mental källsortering

Introduktion

80 % av våra tankar är negativa vilket har sitt ursprung i vår evolutionära överlevnadsfunktion, dvs hjärnan ska tänka intensiva katastroftankar för att skydda oss mot faror. Genom att bli medveten om dina tankar och känslor kan du själv ta kommandot om det visar sig att du återkommande fastnar i negativa loopar.

Veckans övning: Inre källsortering (andrum)

Sitt en stund och uppmärksamma allt som pågår inom dig- här och nu. Se övningen som en inre källsortering som hjälper dig sortera alla intryck (tankar, känslor, fysiska förnimmelser). Steg 1 - lägg märke till dina tankar. Steg 2- Lägg märke till dina känslor. Steg 3- släpp allt och fokusera enbart på din andning. Steg 4- öppna upp din uppmärksamhet så den omfattar allt som pågår här och nu. Tillämpa djup acceptans, låt allt få vara ok, låt dig själv få vara ok. TIPS! Prova övningen då du snabbt behöver samla ditt fokus, tex inför ett viktigt möte.

Veckans reflektion: Acceptans

Acceptans av en löneförhöjning eller befordran är enkelt, acceptans av en försämring eller förlust är svårare. Fundera på din egen grad av acceptans då du möter motgångar. Acceptans av precis allt. Att någonting gick åt skogen, att du begår misstag, att andra begår misstag, att verkligheten inte alltid är som du önskar att den skulle vara.

Veckans bonusövning: Välkomna allt som sker

Integrera det meditativa tillståndet i din vardag. Meditation lär oss bli observatörer och skilja på det vi kan och det vi inte kan påverka. Med tiden kommer du upptäcka hur mycket energi du frigör genom att acceptera det som inte ligger innanför din kontroll. Prova denna vecka att välkomna det som sker, här och nu, oavsett vad som sker. Genom acceptans istället för motstånd får du kraft att förändra det du kan.

Forskning: Forskning på mindfulness visar att människor utvecklar en större grad av acceptans av träningen och att det leder till ökad lycka och större förmåga till coping, dvs förmågan hantera motgångar på ett konstruktivt sätt. Träningen påverkar bland annat PFC, hippocampus och amygdala som gör att din reaktion på inre upplevelser minskar och du istället kan reglera känslor och släppa taget om det som annars aktiverar ytterligare stress.

VECKA 6

Skapa din dag

”Om man inte vet till vilken hamn man seglar, är ingen vind gynnsam.”

Seneca

Introduktion

Den här veckan ska du prova att dagligen sätta en tydlig intention om hur du vill uppleva din dag. Det handlar om att medvetet möta dagen med riktning istället för att låta omvärlden avgöra hur dagen blev.

Veckans övning: Skapa din dag

Slut ögonen. Formulera en konkret intention med din dag. T ex: jag skapar min dag, jag möter min dag med lugn och upplever produktivitet idag. Eller jag skapar min dag, idag möter jag mina utmaningar med lätthet. Välj fraser som känns naturliga för dig och innehåller det du behöver.

Veckans reflektion: Balans mellan lust och ansvar

En elitidrottare med ambition att vinna hoppar aldrig över sin återhämtning. Att samma sak gäller vår hjärna tänker vi som ägnar dagarna framför en dator sällan på. Faktum är att hjärnan inte har en förmåga att arbeta hur länge som helst. Kortsiktigt kan du överbelasta den men långsiktigt mattas den av och du kommer uppleva brist på fokus, energi och glädje. Nervsystemet behöver också växla mellan gasen och bromsen för att du inte ska hamna i kronisk stress och det är därför återhämtning är livsnödvändig. Reflektera över hur du ska skapa en balans mellan lust och ansvar - varje dag.

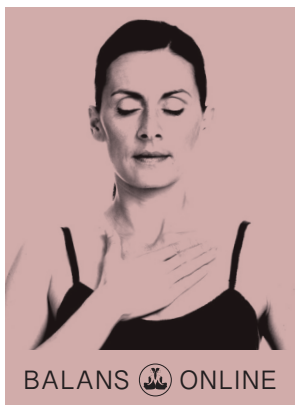
Veckans bonusövning: Gör en handlingsplan

Ta fram ett blankt papper och skriv ned alla dina ansvarsområden och allt du tycker är lustfyllt. Är det obalans, dvs väger det ena området tyngre än det andra? Se över hur du konkret kan balansera detta för att uppleva en hållbar vardag och gör en handlingsplan.

Vad händer då du medvetet ser till att skapa din dag och förväntar dig att det blir som du tänkt dig?

- Förväntningar ändrar den information som hjärnan uppfattar.
- Det är vanligt att man anpassar inkommande data till sina förväntningar.
- Förväntningar har påverkan på hjärnans funktion och på sikt även struktur.
- Förväntningar aktiverar dopaminkretsen – central för tänkande, inlärning och välmående.

Då du genomfört hela ditt 6 v program, fyll gärna i EST enkäten igen och jämför dina svar. Repetera gärna programmet för fördjupning eller välj den övning du tycker fungerat bäst för dig och sträva efter att hålla dina återhämtningsrutiner levande i din vardag. Varmt välkommen att ställa frågor till mig, kontaktuppgifter finner du via balansinstitutet.se



EST – UTVECKLA EMPATI, SE OCH TA HAND OM DINA BEHOV

Fyll i hur väl dessa meningar stämmer in på dig under de senaste 30 dagarna.

	stämmer inte alls				stämmer mycket bra
Jag upplever sällan stress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag dömer sällan mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever energi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har lätt för att hålla fokus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är väl medveten om vad jag mår bra av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mening med min tillvaro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan sätta gränser då det behövs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag lyssnar på mina kroppssignaler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever en god livskvalitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tar hand om mina behov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag uttrycker mina behov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag motionerar regelbundet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag vilar då jag behöver vila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag äter bra mat på regelbundna tider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan tillgodose mitt behov av återhämtning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag sover bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har ett socialt liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner glädje och lust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>