

1 Min vardag idag

För att upptäcka vad vi vill förändra måste vi veta var vi står idag. Det är lite som att navigera. Utan vetskap om var vi befinner oss är det svårt att ta sig vidare till nya mål.

I det här avsnittet får du systematiskt gå igenom och värdera olika delar av din vardag. Du blir medveten om vad som *ger* respektive *tar* energi och får förutsättningar att påverka till det bättre. Du får också reflektera över hur du påverkas av stress.

Tänk på att det inte alltid handlar om att göra stora förändringar för att få en hållbar vardag, snarare om att få hjälp att hitta de små sakerna som gör stor skillnad.

Uppdraget består av fyra uppgifter:

- Från grå till guld – om att värdera sin egen vardag
- Stress och återhämtning – om att lära sig sina stressignaler
- Energinivåer – om att kartlägga sin energi
- Helhetsbild – om att se sin vardag som en bild

Tanken är att svara på:

- Hur har jag det?
- Hur känner jag mig?
- Hur tar jag hand om mig?

Från grå till guld

Här får du gå igenom olika delar i din vardag och värdera dem utifrån en fyrgradig skala: grå–brons–silver–guld. Var befinner jag mig idag?

Tanken är inte att sträva efter guld i allt. Ibland behöver vi acceptera grå eller brons för att omständigheterna är sådana eller för att vi inte upplever det som särskilt viktigt. Syftet med skalan och graderingen är att göra dig medveten om hur din vardag ser ut.

Innehållet är indelat i J & H (Jobbet – Mig själv – Hemma).

Om något innehåll inte är relevant för dig kan du hoppa över eller ändra det som står. På de blanka raderna lägger du till eget innehåll som passar in just för dig.

GRÅ

Dåligt/påståendet stämmer inte alls

Fungerar inte alls eller på ett sätt som upplevs frustrerande och inte alls som jag önskar ...

BRONS

Ok/påståendet stämmer delvis

Fungerar på ett sätt som känns neutralt, det har definitivt potential att bli bättre ...

SILVER

Bra/påståendet stämmer mestadels

Fungerar på ett sätt som får mig att må bra, som är bekvämt och som dessutom ger mig glädje ...

GULD

Bäst/påståendet stämmer helt

Fungerar på ett sätt som får mig att må toppen, det känns lyxigt och jag kan inte tänka mig något bättre ...

J = Jobbet

	Grå	Brons	Silver	Guld
Jag har ett arbetsinnehåll jag trivs med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har tydliga mål	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att andras krav på mig är rimliga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att mina egna krav på mig är rimliga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har en bra relation med min chef	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Samarbete med kollegor fungerar bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag får den feedback som jag behöver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag trivs med den sociala arbetsmiljön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är nöjd med min egen arbetsinsats	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är nöjd med lön och förmåner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mina arbetstider fungerar bra för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är nöjd med den fysiska arbetsmiljön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag får den koncentration jag behöver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har tid för egen reflektion och planering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan hantera eventuell stress på ett bra sätt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag får hjälp och stöd när jag behöver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig trygg på jobbet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har bra rutiner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är nöjd med hur möten fungerar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Grå** = dåligt/påståendet stämmer inte alls
Brons = ok/påståendet stämmer delvis
Silver = bra /påståendet stämmer mestadels
Guld = bäst/påståendet stämmer helt

Vilka idéer till förändring får du?

Fyll i listan på sidan 38

Vad uppskattar du?

Fyll i listan på sidan 40

Reflektion

& = Mig själv

	Grå	Brons	Silver	Guld
Jag motionerar regelbundet och tillräckligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har en bra relation med min partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har en bra relation med mina barn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag äter regelbundet och näringsrikt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag vilar och återhämtar mig regelbundet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner att min ork och energi räcker till	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har fritidsaktiviteter jag gillar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag vistas regelbundet i naturen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är nöjd med mitt sociala liv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min vardag känns meningsfull	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag bidrar till andra runtomkring mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan påverka det som är viktigt för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag ber om hjälp när jag behöver det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har någon att prata om svårigheter med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har en fungerande ekonomisk situation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har tid för reflektion och planering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är nöjd med helheten i min vardag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag trivs med hur jag använder sociala medier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Grå = dåligt/påståendet stämmer inte alls
Brons = ok/påståendet stämmer delvis
Silver = bra /påståendet stämmer mestadels
Guld = bäst/påståendet stämmer helt

Vilka idéer till förändring får du?

Fyll i listan på sidan 38

Vad uppskattar du?

Fyll i listan på sidan 40

Reflektion

H = Hemma

	Grå	Brons	Silver	Guld
Jag sover så mycket jag behöver och mår bra av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag trivs i mitt hem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig avspänd hemma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har vardagsrutiner som jag mår bra av	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är nöjd med hur sysslor fördelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är nöjd med den ordning jag har hemma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan koppla bort jobbet när jag behöver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag hinner med det jag vill hemma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan vila och återhämta mig hemma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har ork kvar när jag kommer hem efter jobb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har stunder av egen tid när jag behöver	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har bra kontakt med grannar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig trygg i mitt hem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever gemenskap hemma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eget:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Grå** = dåligt/påståendet stämmer inte alls
Brons = ok/påståendet stämmer delvis
Silver = bra /påståendet stämmer mestadels
Guld = bäst/påståendet stämmer helt

Vilka idéer till förändring får du?

Fyll i listan på sidan 38

Vad uppskattar du?

Fyll i listan på sidan 40

Reflektion