

Nikitas verktygslåda för Personlig Hållbarhet



- 1. Positiv punktlista**
Skriv ned en lista på det du är mest nöjd med dig själv. Tänk på att du inte är dina prestationer så sluta värdera dig själv utifrån vad du presterar.
- 2. "Jag gick upp idag"**
Fråga dig själv – *Vad har jag gjort idag som jag kan känna mig nöjd med?*
Om det så bara är att du inte snoozade för länge och kom i tid till skolan.
- 3. Våga!**
Våga göra misstag och våga misslyckas – det är genom att göra misstag som man lär sig. Både på tentor och i livet.
- 4. Sägg tack utan att svara "fast" eller "men"**
Ta åt dig när andra ger dig beröm eller säger positiva saker om dig, och lär dig att säga tack.
- 5. Ladda ditt batteri**
När din mobil dör så laddar du den. Men när din egen energinivå tar slut laddar du dig själv då? På samma sätt som att du laddar din mobil ska du också ladda dig själv med de saker som får dig att må bra och ger dig energi.
- 6. Avsätt tid för återhämtning – inte bara prata om det**
Återhämtning är A och O. Var hittar du din återhämtning? Är det genom att träna, sjunga, meditera eller dansa? Det spelar ingen roll vad du gör, bara att du gör det.
- 7. Jämför dig inte med andra**
Varför all denna jämförelsekultur? *"Va fick du på tentan? Jag fick ett poäng från alla rätt!"*
Jaha tänker jag då. Det spelar ingen roll vem som fick flest poäng. För i slutändan handlar det om vad du faktiskt kommer ihåg från dina tentor när du ger dig ut i arbetslivet. Och jag kan lova dig att under en anställningsintervju kommer ingen att fråga dig vad du fick på din tenta, år 2 i ämne x under din utbildning.
- 8. Sänk ribban**
Sänk din ribba till en mänsklig och hanterbar nivå.
- 9. Stress**
Se till att försöka vara ute så mycket du kan under dagen. Ta korta pauser i ditt studerande för att komma ut och andas frisk luft. Ny forskning visar att naturen har en större påverkan än vad vi tidigare trott. När vi är ute i skog och natur arbetar hjärnan på ett annat sätt och är stresshormonernas värsta fiende.
- 10. Sök dig till ljuset**
Räcker tiden inte till för natursköna promenader och du sitter fast på ett bibliotek, sök dig då till ljuset och sätt dig nära ett fönster för att fylla på depåerna.

Detta är en del av Nikitas verktygslåda, på föreläsningen om Personlig hållbarhet och psykisk ohälsa får du ta del av fler verktyg och tips på hur du som person kan bli hållbar, trots tentaångest, stress och prestationskrav.

