



## 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](http://balansinstitutet.se)