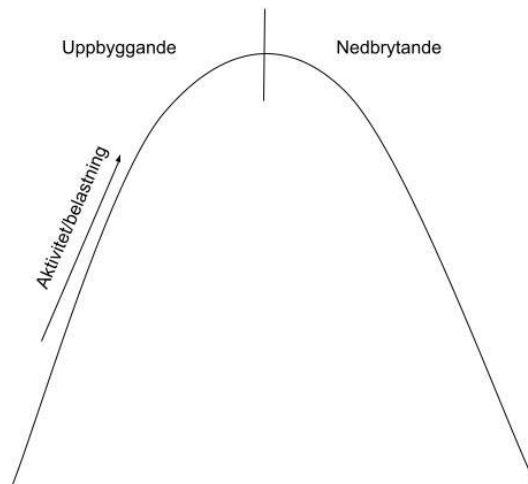


aktivitetsbalans

All aktivitetsbalans handlar i grunden om samma sak. Att lära sig var gränsen mellan uppbyggande och nedbrytande belastning går. Det kan låta hyfsat enkelt men blir mer komplicerat av det faktum att våra resurser hela tiden varierar. Variationen brukar dessutom bli större när vi redan är påverkade av stress, utmattning eller någon sjukdom.

Grundprincipen är dock giltig: lagom fysisk-, psykisk- och känslomässig- belastning gör oss generellt starkare, den är uppbyggande. För mycket belastning i förhållande till våra resurser riskerar att bli nedbrytande på ett sånt sätt att vi inte, inom rimlig tid, återhämtar oss.



För att kunna veta om en aktivitet är uppbyggande eller nedbrytande behöver du ha för vana att regelbundet lyssna på kroppens signaler. Det krävs ofta också tålamod och en bra struktur. En bra struktur kan du till exempel få till genom att föra en liten dagbok över dina aktiviteter och den belastning du utsätts för varje

dag. Om du under ett par veckor lite kort skriver ner vad du gör och hur du upplever att det påverkar dig så blir du mer medveten om vad som händer medan det händer. Du kan då göra medvetna justeringar så att du för det mesta håller dig till uppbyggande aktiviteter.

Att göra: En översikt av belastning/aktivitet och variationer i energi/ork visar vad som är uppbyggande respektive nedbrytande.

Notera under ett par veckor eller så länge som det behövs och justera efterhand som du lär dig vad som fungerar.

Tänk på att alla sorters aktiviteter kan vara energikrävande och det är viktigt att du reflekterar kring vad det är du lägger din tid och energi på. Vad som behöver prioriteras eller prioriteras bort under en period. Läs mer i avsnittet om [stress](#).

om förväntningar

En annan faktor som ofta väger in i situationer där vi behöver anpassa oss till skiftande eller lägre resurser är våra egna förväntningar. Det kan vara en stor mental utmaning att ställa om från att ha kunnat göra något till att plötsligt inte längre klara av det. I den processen behöver du ställa om dina egna förväntningar och krav på dig själv.

Risken, om vi inte lyckas acceptera förutsättningarna och justera förväntningarna är att vi adderar en underliggande belastning som helt i onödan dränerar vår energi. Läs mer i avsnittet om [förväntningar vs resurser](#).