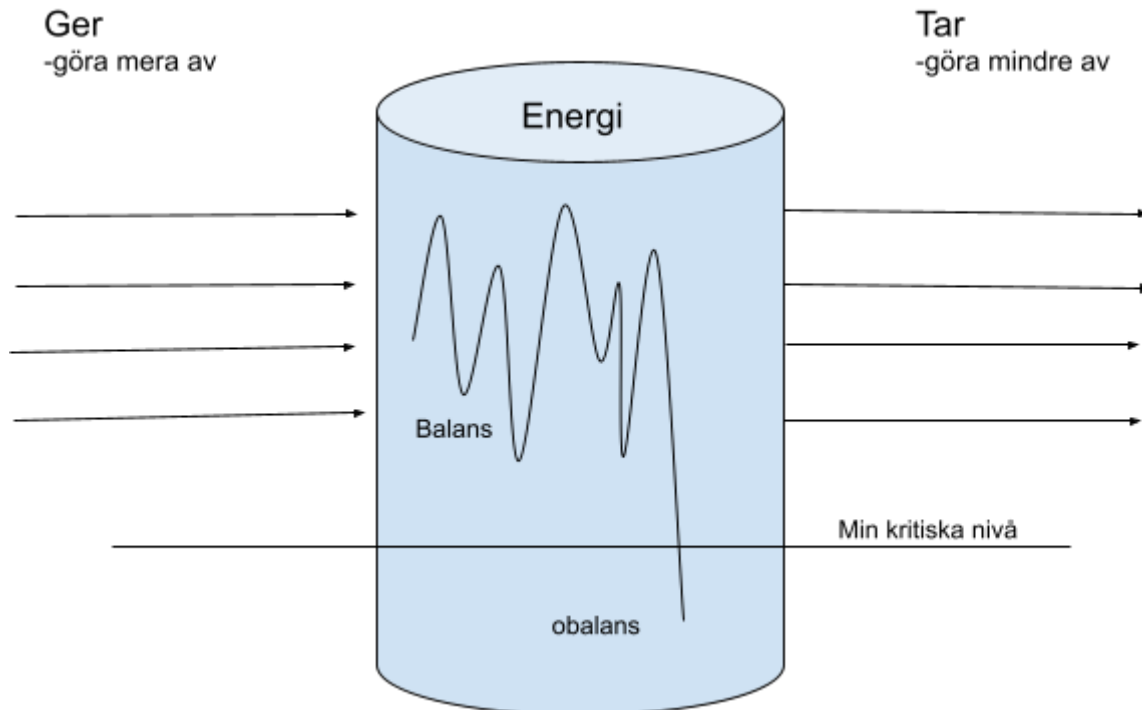


## energibalans

Den här modellen illustrerar hur vår begränsade mängd energi påverkas av intäkter och utgifter. Utrymmet för våra ständigt skiftande energinivåer är rätt stort, även när det råder balans. Till exempel har vi ofta mer energi när vi ätit och sovit ordentligt, mer energi mitt på dagen än på kvällen, i början på veckan än i slutet och så vidare.



De flesta av oss accepterar nog att våra energinivåer skiftar. Ibland kan det dock vara svårare att acceptera att vi också har en "kritisk gräns" och att vi får en del problem när vi kommer under den.

Kanske känner du igen att du får: sämre tålamod, koncentrationssvårigheter, huvudvärk, oro, blir mer känslig, glömmet bort saker eller något annat. Det är egentligen bara du som vet hur du reagerar när du kommer under din kritiska nivå. Det är du som är expert. Faktum är att det också bara är du som vet vad som ska stå på de olika sidorna det vill säga vad det är som ger och tar din energi?

## Att göra:

Gör två spalter och skriv ner det du kommer på:

- vad är det som ger och tar din energi?
- vad har du överskott respektive underskott på i ditt liv?

I bästa fall bidrar de här reflektionerna till att du blir mer medveten om vilka områden du vill och behöver prioritera.

Hur ska du fördela din begränsade tid och energi? På arbete, utbildning, barn, föräldrar, vänner, egentid, träning, mindfulness, naturupplevelser, hobbies eller något annat.

## Påbörja en förändring

Kanske kan du nu prova att göra några små eller stora förändringar i din livssituation så att du får mer tid till återhämtande aktiviteter och sådant som du innerst inne vill lägga din värdefulla energi på. Här kan du använda "förändringsstegen" som du hittar i [arbetslådan](#) för att få en struktur på dina mål och stegen dit.

Om du känner att du behöver stöd för att bryta en ihållande negativ stress för att förebygga utmattning, depression eller annan långvarig sjukdom kan du vända dig till en samtalsbehandlare på din vårdcentral.

Ibland kan det räcka långt med ett eller två samtal. Med fördjupade reflektioner kan du få hjälp att förstå sambandet mellan hur du har levt och hur det påverkar dig. Du kan då också få hjälp att komma till insikt om varför det kan vara svårt att lämna eller förändra en påfrestande situation. I grunden handlar det om att bli mer medveten om vad du behöver för att kunna leva hållbart.