

# Arbetsblad: Resurser – Förväntningar – Dissonans

## 1. Dagens resurser

Beskriv kort hur dina resurser ser ut idag.

Energi: .....

Mental kapacitet (fokus, koncentration): .....

Känslomässig ork: .....

Kroppsligt (styrka, smärta, spänning): .....

Yttre omständigheter (krav, tid, logistik): .....

---

## 2. Dagens förväntningar

Vilka förväntningar har du – uttalade eller outtalade – på dig själv idag?

Vad jag tycker att jag “bör” klara: .....

Vad jag tänker att jag “måste” göra: .....

Vilken nivå jag förväntar mig att hålla: .....

Vad jag skulle kritisera mig själv för att inte klara: .....

---

## 3. Dissonans – finns det ett glapp?

Jämför resurser och förväntningar.

Matchar mina förväntningar mina faktiska resurser?

Ja  Nej  Delvis

**Om nej: Vad består glappet av?**

.....  
.....

**Hur känns denna dissonans i kroppen eller mentalt?**

.....  
.....

---

## **4. Justering av förväntningar**

Om det finns en dissonans – vad kan du ändra, sänka eller förenkla idag?

**Mer rimliga förväntningar för idag:**

.....  
.....

**Det som kan vänta:**

.....  
.....

**Det som behöver förenklas:**

.....  
.....

---

## **5. Intention för resten av dagen**

Formulera en enkel, realistisk intention.

**"Idag, utifrån de resurser jag har, väljer jag att..."**

.....  
.....

---

*Tips: Använd arbetsbladet dagligen eller veckovis för att minska dissonans och stärka psykologisk flexibilitet.*