



Uppgiften den här månaden är att kartlägga din vardag utifrån de röda, blåa och gröna systemen, och om det är obalans får du en guidning i hur du skapar balans.

Ringa in cirkeln för det system som varit mest aktivt under tidsperioden som anges. Ange gärna på en skala från 0-5 hur aktivt respektive system har varit. Se exempel. Ett system i balans över en dag eller tidsperiod har då lika mycket aktivitet i samtliga tre färger.

NULÄGE	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vaknar	 	 	 	 	 	 	
Morgon	 	 	 	 	 	 	
Förmiddag	 	 	 	 	 	 	
Lunch	 	 	 	 	 	 	
Eftermiddag	 	 	 	 	 	 	
Kväll	 	 	 	 	 	 	
Läggdags	 	 	 	 	 	 	
<i>Exempel förmiddag</i>	2 2 5	1 5 3	3 3 3	1 4 4	 	 	

- Lugn och ro
- Prestation
- Stress



Uppgiften den här månaden är att kartlägga din vardag utifrån de röda, blåa och gröna systemen, och om det är obalans får du en guidning i hur du skapar balans.

Svara på reflektionsfrågorna nedan.

Hur är balansen mellan systemen i din vardag?

Vilka obalanser finns? När under dagen, veckan?

Vad kan du göra för att uppnå balans?

Här kommer några tips: ställ väckaren tidigare, börja inte dagen med att läsa mail eller nyheter, tänd ett ljus och känn efter hur du mår, be om en kram innan du går hemifrån eller berätta för en kollega om dagsformen, ta regelbundna pauser, gör en sak i taget, stäng av telefon & mail, ta en promenad, köp en blomma till jobbet, ring eller sms:a en vän, göra något varje dag som du mår bra av, varava roliga och tråkiga arbetsuppgifter, gör mer krävande uppgifter på förmiddagen, be om feedback ofta, gör en todo-lista som du bockar av, belöna dig själv.



Uppgiften den här månaden är att kartlägga din vardag utifrån de röda, blåa och gröna systemen, och om det är obalans får du en guidning i hur du skapar balans.

Ringa in cirkeln för det system som varit mest aktivt under tidsperioden som anges. Ange gärna på en skala från 0-5 hur aktivt respektive system har varit. Se exempel. Ett system i balans över en dag eller tidsperiod har då lika mycket aktivitet i samtliga tre färger.

NYLÄGE	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vaknar	 	 	 	 	 	 	
Morgon	 	 	 	 	 	 	
Förmiddag	 	 	 	 	 	 	
Lunch	 	 	 	 	 	 	
Eftermiddag	 	 	 	 	 	 	
Kväll	 	 	 	 	 	 	
Läggdags	 	 	 	 	 	 	
<i>Exempel förmiddag</i>	2 2 5	1 5 3	3 3 3	1 4 4	 	 	

- Lugn och ro
- Prestation
- Stress



Uppgiften den här månaden är att kartlägga din vardag utifrån de röda, blåa och gröna systemen, och om det är obalans får du en guidning i hur du skapar balans.

Svara på reflektionsfrågorna nedan.

Hur är balansen nu mellan systemen i din vardag?

Vilka obalanser finns det kvar? När under dagen, veckan?

Vad kan du göra mer för en bättre balans?

Eller har du verktyg nu att reglera systemen & tillräckligt med gröna oaser i vardagen.
I så fall håll fast vid dessa.