



För att värna om din egen hälsa i dagens samhälle handlar uppgiften denna månad om att skapa en balans mellan ”yttre stimuli” och ”hjärnvila”. Balansen behöver finnas både under arbetstid och på fritiden.

Svara på frågorna här nedan och sätt sedan upp hjälpsamma ”regler”.

När under en dag, en vecka, tar din hjärna in yttre stimuli?

När, under en dag, en vecka, får din hjärna vila?

Hur är balansen? Under en dag, en vecka.

Ser du någon anledning till att förändra balansen? Hur kan du i så fall göra det?

Det brukar vara bra att sätta upp regler för när man är uppkopplad, kollar mail etc.

Ta hjälp av nedanstående frågor & tips för att hitta dina. Skriv sedan ner reglerna och ha dessa synligt.

- Vid vilka tidpunkter har jag mailprogrammet öppet? Stäng mailen däremellan.
- Vid vilka tidpunkter går jag in på sociala medier? Hur lång tid varje gång?
- Vilka andra kanaler såsom nyhetssajter är jag inne på? När under dagen och hur länge?
- När du är ledig – vad vill du ska gälla då?
- När du är på jobbet – vad vill du ska gälla då?
- Stäng av jobbmailen i mobilen på kvällar och helger
- Ha inte appar som Facebook och LinkedIn i mobilen utan gå in via datorn
- Lägg mobilen i ett annat rum när du tittar på TV eller läser en bok
- Styr i största mån jobbrelaterad uppkoppling till arbetstid & privat uppkoppling till ledig tid

TIPS!

Om du vill börja med nya rutiner så kan du med fördel lägga in det i appen SustainYou.