

HUSHÅLL MED DIN ENERGI

Här får du hjälp att medvetet styra din energinivå.

Ta hjälp av tre steg för att komma igång med att medvetet styra din energinivå.

Steg 1 - uppmärksamma din energinivå

Notera energinivån när du:

- vaknar på morgonen
- börjar jobba
- mitt under arbetspasset
- kommer hem
- går i säng

Dokumentera i Sustainplattformens Batteri eller i en anteckningsbok.

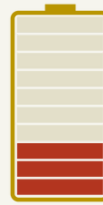
Steg 2 - undersök vad som påverkar din energi

Nu ska du löpande notera vad som laddar ur respektive laddar på ditt batteri. Var så konkret och specifik du bara kan. Gör det regelbundet under dagen eller vid ett tillfälle.

*Vad ger dig energi?
På jobbet eller hemma.*



*Vad tar din energi?
På jobbet eller hemma.*



Skriv först vilken situation som triggade och svara sedan på frågorna:

Vilka känslor upplevde du innan, under och efter?

Vilka tankar tänkte du innan, under och efter?

I vilken grad upplevde du lugn (1) eller stress (5)?

Dokumentera i Sustainplattformens Change board under steg 1 eller i en anteckningsbok.

Steg 3 - hur du kan styra och hushålla med din energi

Samla på dig knep om hur du kan hushålla med din energi under en dag. Reflektera eller fråga andra hur de gör.

När jag börjar dagen kan jag...

Under dagen kan jag....

På kvällen kan jag...

Vad funkar bra idag och vad kan jag göra annorlunda framöver?

Dokumentera i Sustainplattformens Change board under steg 2 eller i en anteckningsbok. Dokumentera allt du kommer på och välj sedan vad du vill göra.

Kom ihåg att börja med små säkra steg istället för stora som lätt blir vingliga. Och ta en sak i taget!

