

Checklista: Hitta balans i livet

1) Kartlägg nuläget

Jag har gjort en översikt över hur jag mår och hur livet känns just nu.

Reflektionsfrågor:

- Hur känns min vardag just nu – mentalt, fysiskt och emotionellt?
- Vad är det jag märker mest: stress, trötthet, glädje, oro, lugn?
- När under dagen känner jag mig som mest och minst i balans?

2) Identifiera mina viktigaste livsområden

Jag har definierat vilka områden som behöver balans.

Reflektionsfrågor:

- Vilka livsområden är viktigast för mig just nu?
- Vilket område påverkar min balans mest om det blir för mycket eller för lite?
- Vilket område får minst uppmärksamhet – men är avgörande?

3) Se över min tidsfördelning

Jag har koll på hur min tid används och vad jag vill förändra.

Reflektionsfrågor:

- Vad lägger jag mest tid på – och känns det rimligt?
- Finns det tidstjuvar som tar mer än de ger?
- Om jag fick designa min vecka, vad skulle jag göra annorlunda?

4) Sätt gränser som skyddar mig

Jag har minst 1 tydlig gräns som jag håller.

Reflektionsfrågor:

- Vilka gränser behöver jag för att må bra?
- När säger jag ja fast jag egentligen vill säga nej?
- Vad händer om jag sätter en gräns – vad är jag rädd för?

5) Prioritera återhämtning

Jag har planerat in återhämtning lika medvetet som prestation.

Reflektionsfrågor:

- Vad återhämtar mig på riktigt (inte bara distraherar mig)?
- Vilka varningssignaler har jag när jag behöver vila?
- Hur ser återhämtning ut för mig: stillhet, rörelse, socialt, kreativt?

6) Skapa en stabil bas: sömn, mat, rörelse

Jag har en hållbar rutin som stödjer mitt välmående.

Reflektionsfrågor:

- Vilken rutin ger störst effekt om jag förbättrar den lite?
- Vad hindrar mig mest: tid, motivation, energi eller struktur?
- Hur kan jag göra detta enklare (minsta möjliga steg)?

7) Stäm av mina relationer

Jag har reflekterat över vilka relationer som ger och tar energi.

Reflektionsfrågor:

- Vilka relationer ger mig energi och trygghet?
- Vilka relationer gör mig stressad, trött eller osäker?
- Finns det någon jag vill investera mer i – eller ta avstånd från?

8) Minska “måsten” och öka “vill”

Jag har identifierat saker jag kan släppa och saker jag vill prioritera.

Reflektionsfrågor:

- Vilka “måsten” är egentligen mina – och vilka är andras?
- Vad kan jag sluta göra, göra mer sällan eller göra “good enough”?
- Vad längtar jag efter att göra mer av?

9) Ha en plan för stress

Jag har en strategi för att hantera och återställa vid stress.

Reflektionsfrågor:

- Vad triggas stress hos mig (situationer, personer, krav, tankar)?
- Hur märker jag tidigt att stressen stiger?
- Vilka konkreta saker kan jag göra direkt när jag hamnar i stress?

10) Utvärdera och justera kontinuerligt

Jag gör en veckoreflektion för att se vad som fungerar och inte.

Reflektionsfrågor:

- Vad fungerade bra den här veckan och varför?
- Vad tog energi – och vad kan jag ändra till nästa vecka?
- Vilka 1–2 små justeringar kan ge större balans

=====

Veckoreflektion

Svara kort:

1. Vad gav mig energi?
2. Vad tog energi?
3. Vad vill jag göra annorlunda nästa vecka?
4. Vilken gräns eller rutin vill jag prioritera?