

Ett välbalanserat liv

Hur ser ett välbalanserat liv ut? Hur får vi ordning på det så kallade livspusslet? Det finns knappast något entydigt och enkelt svar, likväl kan vi ofta peka på vad som är ohållbart. Vi kan lätt konstatera att det finns olika utmaningar i att vara tränare på heltid eller att ha ett tränaruppdrag helt ideellt vid sidan av ett annat heltidsarbete.







Reflektionsövning

För att finna balans i en eventuell obalans kan du reflektera över det liv du vill leva och det liv du lever. Denna reflektionsövning är baserad på begreppet ”values” inom ramen för ACT (Acceptance Commitment Therapy). Ett första steg kan vara att ägna en stund åt att reflektera över vad som är viktigt i livet förutom idrotten. Börja med att föreställa dig att allt är möjligt. Fundera över vad som är viktigt i livet utifrån relationer, fritidsintressen, yrke/studier och hälsa/återhämtning. Skriv ner allt som känns viktigt för varje tema, till exempel: ”jag vill vara en god vän till mina närmaste genom att vara autentisk”, ”jag vill vara i kontakt med naturen och vistas i fjällen och fiska i stillhet”, ”jag vill arbeta med något meningsfullt där jag får utvecklas som person”, ”jag vill leva ett sunt och hälsosamt liv”.

När du känner dig färdig med den första reflektionsövningen är det dags att reflektera över hur mycket livsutrymme (tid och uppmärksamhet) som du ägnar åt respektive tema, det vill säga hur balansen ser ut mellan viktiga områden i ditt liv. Är det en stor obalans i din livssituation bör du fundera på hur det påverkar dig att du försummar viktiga delar i livet på kort och lång sikt. Fundera därefter på vad du kan göra för att ge ett ökat livsutrymme för det som är viktigt i ditt liv. Ett mer balanserat liv kan många gånger uppnås med en bredare planering som tar hänsyn till vad som är viktigt i livet för att må bra.

Reflektionsdagbok

Stanna upp – ta en paus, reflektera och skriv. Det finns flera positiva effekter av att skriva dagböcker på olika teman. Skrivstunden är av betydelse och ger dig en möjlighet att stanna upp och reflektera över livets goda sidor utifrån olika teman. Ett konkret exempel som syftar till att främja hållbart ledarskap är ”Reflektionsdagbok – mini”. Inkludera två självskattningar på hur du upplevt ditt humör under dagen samt din energinivå på en skala 1–5 baserat på ”smiley-faces”. Skriv dessutom ner en kort verbal beskrivning som för dig själv förklarar vilken siffra du valt. När veckan är slut gör du en extra reflektion över hela veckan.

Reflektionsdagbok-mini				
Hur har du upplevt ditt humör under dagen?	Ledsen 1 	2	Neutral 3 	4 5 Glad 
Kort egen självreflektion till varför du skattat som du gjort:				
Hur har din energinivå varit under dagen?	Botten 1 	2	Hyfsad 3 	4 5 Toppen 
Kort egen självreflektion till varför du skattat som du gjort:				

Tips!

På www.energiindex.se hittar du en app för energiindex som är fri att pröva under en tid.

Våga vila – var stolt för att du prioriterar återhämtning i alla dess former! Se till att vakna ordentligt utsövd, vila, koppla av, gör ingenting, ge utrymme för helt egen tid, njut av god mat, umgås med goda vänner, barn och djur, gå på bio, rör på dig i lugna och kravlösa former, vistas i naturen och glöm inte bort att stanna upp – fika och njuta av gott kaffe i en härlig miljö.