

# Ta kontroll över din dag

## – 4 konkreta tips

---

Strategin går ut på att du delar in din dag. Generellt sett har vi mer kontroll över det som händer på morgonen och på det som händer på kvällen än vad vi har på det som händer däremellan.

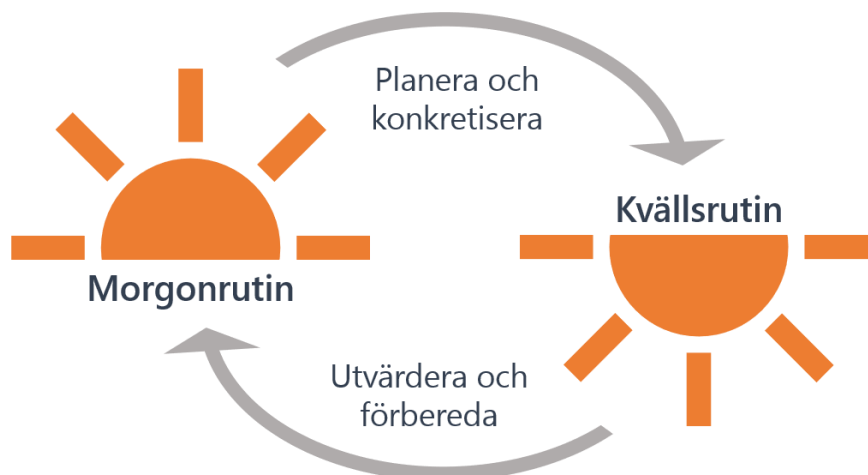
Om du vill ge dig själv bra förutsättningar för att idag ska bli en bra dag kommer det att underlätta om du gör dina morgonrutiner och kvällsrutiner bra.

### **Morgonrutin – det du planerar in innan du släpper in omvärlden alltför mycket**

I den här delen påminner du dig själv om vad som är viktigt och du konkretiserar vad som gör idag till en bra dag. Vad du vill fylla den här delen med är upp till dig.

### **Kvällsrutin – när du är klar med det du gör under dagen, till exempel arbete eller skola**

I den här delen går du igenom dagen som gått och förbereder dagen som kommer. Du ser till att göra din framtida jag en tjänst i och med dina beteenden.



# 1

## Morgonrutin

Det här är min morgonrutin just nu (den ändras hela tiden och är inte alltid samma dag för dag):

- Vatten** Jag ser till att dricka (minst) ett stort glas med vatten, gärna med citron i.
- Rörelse** Pulshöjande aktivitet, promenad, jogging, träning, m.m. ⌚ 20 min
- Motivation** Läser eller lyssnar på något utvecklande och inspirerande.
- Sätt mental standard** Jag påminner mig om vem jag är, vem jag vill vara, vilka beteenden jag har och en hel del annat. Jag går igenom detta varje morgon och varje kväll.
- Planering** Planerar dagen vad ska jag göra idag, ansvarsområden som ska genomföras, möten eller människor som jag ska träffa. Digital solnedgång - när vill jag att alla skärmar ska stängas ner? Jag anger tiden. När vill jag gå och lägga mig? Och vilken känsla vill jag gå och lägga mig med? ⌚ 15–20 min
- Meditation** Jag försöker att meditera varje dag, hitta så mycket du kan som du känner djup tacksamhet inför. ⌚ 10–20 min
- Frukost** Ät hälsosam frukost i lugn och ro. ⌚ 15 min

# 2

## Kvällsrutin

Det här är min kvällsrutin just nu (den ändras också hela tiden och är inte alltid samma dag för dag):

- Vatten** Jag ser till att dricka (minst) ett stort glas vatten, gärna med citron i.
- Utvärdering** Blev det som jag tänkte och planerade i morse? Höll jag min tilltänkta mentala standard? Vad blev bra, vad blev mindre bra? Förslag på fler frågor finns i punkt 3. ⌚ 15–20 min
- Förberedelse** Förbereder inför morgondagen (packa väska, fixa matlåda, m.m.) ⌚ 10 min
- Digital solnedgång** Stänger ner alla skärmar på utsatt tid, senast 1 ½ timme innan jag lägger mig.
- Rörelse** Genomför stretchövningar ⌚ 20 min
- Avslappning** Lyssnar på guidad avslappningsövning vid läggdags. ⌚ 10–15 min

# 3

## Dagsinventering (DI)

I dagsinventeringen tittar vi tillbaka på dagen som gått och tänker på hur vi behandlat oss själva och andra i olika situationer.

Frågor att ställa som kan hjälpa dig att skapa de bästa förutsättningarna för dig själv:

Vad har jag lärt mig om mig själv i dag?

Hur har jag betett mig annorlunda i dag?

Har jag använt några gamla beteenden i dag?

Har jag skjutit upp någonting som jag borde ha gjort i dag?

Har jag gjort någonting jag ångrar i dag?

Behöver jag be någon om ursäkt?

Har jag varit snäll mot mig själv i dag?

Var det en bra dag i dag?

Har jag varit glad i dag?

Vad har jag gjort för min personliga utveckling i dag?

Vad är jag tacksam för idag?

Har jag gjort något i dag för att känna mig stolt?

# 4

## Energi-balansbladet

Denna övning går ut på att skapa balans och kontroll över vår dagliga energinivå.

När vi kartlägger energin på detta sätt så ser vi ganska snart om vi har en obalans och hur vi kan jobba för att få mer balans. Ta ett A4 och dela det i följande fyra delar:

- Energi in** Saker jag gör för att få energi
- Energi ut** Saker jag gör som tar energi
- Energitillgångar** Saker eller människor som jag bara behöver tänka på för att få energi
- Energiskulder** Saker eller människor som jag bara behöver tänka på för att bli av med energi

Se exempel nedan:

Energi in	Energi ut
Föreläser Coachar Leker med mina barn Springer Dyker Gosar med Mysan Går promenader med Marre	Betalar räkningar Tar konflikter Sätter gränser till mina barn Städar Digitala möten
Energitillgångar	Energiskulder
Dykestugan Senaste resorna Laxfiske Fina stunder med Marre Mina vänner	Stökigt garage Husfasad som behöver målas Garderob som behöver rensas Gamla olösta konflikter Huslånet Bilen

**“Energy and persistence  
conquers all things!”**

- Benjamin Franklin