

Sofia Ståhls

# HÄLSOGUIDE

KNEP OCH TIPS FÖR ATT ÖKA DINA  
FÖRUTSÄTTNINGAR ATT MÅ BRA

---



# SOFIA STAHL

*Sofia Stahl* började jobba med hälsa och välmående 2010. Hon är en uppskattad och prisad hälsoinspiratör, föreläsare, programledare, författare och krönikör. Sofia har vunnit flera priser för sin blogg – "Årets hälsoinspiratör", "Årets träningsblogg" och "Årets hälso- & träningsblogg".

Hon är krönikör och hälsoprofil i Femina och är en av Sveriges mest betrodda hälsoinspiratörer med uppdrag för privatpersoner, statliga myndigheter och tunga aktörer inom näringslivet.

2019 gjorde Sofia programledardebut för tv-programmet Lyckomatén i SVT. Hon har sedan 2020 ett samarbete med Akademibokhandeln där hon gett ut åtta egna kalendrar med tydligt hälsofokus och produkter i en egen produktlinje. Hon programledde den egna podcasten Ofiltrerat i 6 år. Hon har gett ut flera böcker med Bonnier Fakta: "PT-Fias tio i topp" (2015), "Trappträning" (2016) och "201 hälsobacks: lämna disken, hängla istället" (2022).

Hösten 2023 kom nyheten att Sofia går in som delägare och ambassadör för företagsgruppen Verdure med bl.a. Nutrilight och Svenska Hälsoakademin. 2025 sänds det egna TV-programmet "Tareq och Sofias skärgårdsdröm".

Sofia är utbildad certifierad kost- & träningskonsult (lic. personlig tränare och lic. kostrådgivare), styrketräningsinstruktör, Moveoo- instruktör och coachar i livsstilsförändring och personlig utveckling.

# INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

---

Inledning	04
Första delen: Livspusslet	15
Andra delen: Livsbalansen	26
Tredje delen: Arbetslivet	37
Avslutningsvis	48
TACK!	51



# INLEDNING

---

Man hör ofta att hälsa är en kärlekshandling till sig själv. Ljuvligt budskap - och kanske lite svårt att relatera till om man inte är där. Om man, som många andra, fastnat i att pressa sig själv för hårt, kastas mellan strikta hälsoprojekt som lämnar en med dåligt samvete eller en komplicerad och inte alls så kärleksfull relation till sig själv. Hälsa kan (och blir förhoppningsvis) en kärlekshandling för sig själv när man landar i vad det behöver handla om och utgår från: Omtanke för sig själv. Oavsett vad man väljer att göra i form av hur man lägger upp arbetsdagen, vilket träningspass man väljer, matval som görs, sömnrutiner och annat så är grundkärnan i välmående att möta sig själv med omtanke. Att våga stå kvar vid sin egen sida och möta det som är när det är. Att börja välja när prestationen får tillåtelse att vara närvarande och värdera återhämtning lika högt som allt görande.

Hälsa blir en kärlekshandling till sig själv när man börjar bygga en kärleksfull relation till sig själv som är tillåtande, respektfull och grundad i omtanke. Lättare sagt än gjort, jag vet. En anledning till det är att vi så tidigt lär oss att kliva ifrån oss själva - att alltid anpassa oss efter andra, att blocka egna behov och tysta ner känslor. Vi är så tränade i att lyssna in allt runtomkring att det är lätt att tappa kontakten med sig själv vilket kan leda till att tilliten till dig själv brister och vi mister kontakten med kroppens signaler. Istället lär vi oss att söka svar för vårt välmående i det yttre och alla andra. Det blir mer naturligt att fråga någon annan om ett strikt schema med begränsat kaloriintag än att öva på att lyssna in och respektera sin egen hunger och mättnad. Det blir mer naturligt att träna bicepscurl på tisdagar för det verkar alla göra än att fundera över om det verkligen är nödvändigt när man själv önskar att orka med vardagen.

Backa bandet. Gå tillbaka till grundkärnan. Om anledningen till att du vill göra hälsosamma val är att du vill må bra. Hur känns "må bra" för dig? Vad får dig att känna så? När du väljer att göra något hälsosamt - blir det ännu en prestation eller grundar det sig i omtanke? Är du tillåtande i din träningsrutin eller måste du pressa fram allt du har vid varje pass för att det ska kännas tillräckligt?

# ÄNTLIGEN MER FOKUS PÅ "SJÄLVKÄRLEK"

---

Självkärlek är ett ord som tar allt större plats i diskussionen om hälsa och välmående. Äntligen kan man tycka! Att vi börjar prata om självkärlek – att vara omhändertagande och mer förstående mot sig själv – tror jag är en grundförutsättning för att kunna må bra på riktigt. Men trots att vi pratar om "självkärlek" så upplever jag att vi ännu bara skrapar på ytan. Att det lätt blir något som kastas in för att det är nästa trend. Vi behöver börja undersöka vad det innebär för oss själva och förstå att det inte finns något facit.

HÄR ÄR NÅGRA MENINGAR SOM TÅL ATT UPPREPAS GÅNG PÅ GÅNG:

ALLA ÄR OLIKA OCH HAR OLIKA FÖRUTSÄTTNINGAR.

ALLA BEHÖVER OLIKA SAKER FÖR ATT MÅ BRA – OCH VAD MAN  
BEHÖVER ÄNDRAS MED LIVET.

LÖSNINGEN SITTER INTE I ATT KOPIERA NÅGON ANNAN.

VAR OCH EN BEHÖVER HITTA DET SOM PÅ RIKTIGT FUNGERAR FÖR SIG  
SJÄLV - UTIFRÅN DE FÖRUTSÄTTNINGAR SOM RÅDER HÄR OCH NU.

## ÄNTLIGEN MER FOKUS PÅ "SJÄLVKÄRLEK"

Upprepa igen och igen tills det är förankrat i dig på riktigt. För det är ofta där vi faller när vi pratar om hälsa. Det finns så många som utger sig för att ha facit för "hur man ska göra för att må bra". Men det finns inget facit. Vi kan se all inspiration, information, kunskap, knep och råd som finns i kategorin hälsa, träning, mat och välmående som ett smörgåsbord där vi behöver plocka ihop vår egen tallrik. Ta lite av varje. Smaka och se om vi tycker om det. Vi kan inte äta hela smörgåsbordet för det kommer finnas sådant som vi tycker smakar illa, som inte ger en bra känsla, som har konstig konsistens och helt enkelt inte är för oss. Prova dig fram. Att ligga raklång i soffan med en ansiktsmask utan musik är den snällaste återhämtningen för någon, men ger ingenting för någon annan. Att gå upp i gryningen och ta en promenad i tystnad är den snällaste återhämtningen för någon och fungerar inte alls för någon annan. Tunga träningspass på lunchen är en drömrutin för någon, en mardröm för någon annan. Dagliga raska promenader är en drömrutin för någon, en obehövlig rutin för någon annan. Jag upprepar:

- Alla är olika och har olika förutsättningar.
- Alla behöver olika saker för att må bra - och vad man behöver ändras med livet.
- Lösningen sitter inte i att kopiera någon annan.
- Var och en behöver hitta det som på riktigt fungerar för sig själv - utifrån de förutsättningar som råder här och nu.

Det betyder att det finns mängder med rutiner, knep och sätt att göra, äta, träna och vara på som i teorin är väldigt hälsosamma. Men applicerar man det på just ditt liv så blir det inte bra. Så ta till dig "självkärlek" med allt det fina som ligger i det ordet: Att bli mer omhändertagande och förstående mot dig själv - och därmed utforska vad du behöver för att bygga din alldeles egna version av det.

I den här boken har jag samlat allt jag tycker är viktigt när det kommer till att försöka ta hand om sig själv utifrån en omtänksam grund: Verktyg, tips, egna erfarenheter och förhoppningsvis nya perspektiv på hur du kan börja bygga en trygg relation till dig själv och därmed bli hållbar i ditt välmående - livet, vardagen och arbetslivet igenom.

Läs boken rakt upp och ner eller bläddra fram till det du behöver där du befinner dig just nu.

**Tack för att du väljer att ge dig själv den här stunden.**

*Sofia Ståhl*



# PÅMINNELSE:

Allt som är nyttigt och hälsosamt är inte nyttigt och hälsosamt för just dig.

*Plocka dina russin ur kakan. Det finns mängder med hälsosamma val att göra och roliga saker att ägna sig åt. Det är kul att krydda med prestation, men grunden för välmående behöver grunda sig i något omtänksamt för dig själv.*

# "VI BEHÖVER SLUTA KÄMPA EMOT"

---

## LÄS DEN IGEN. SLUTA KÄMPA EMOT.

Det är ju det vi gör i mångt och mycket. Kroppen signalerar om något – trötthet, jobbiga känslor, ingen energi eller liknande och vad gör vi? Kämpar emot. Istället för att lyssna in, acceptera och möta platsen vi faktiskt befinner oss på mentalt, fysiskt eller emotionellt bestämmer vi oss raskt för att köra på det vi bestämt. Där kliver vi ifrån oss själva och överger det vi faktiskt känner och behöver. Om vi istället kan låta bli att kämpa emot och möta det som är hjälper vi oss själva. Inte bara att vi står kvar vid vår egen sida, vi hjälper också oss själva att agera utifrån de förutsättningar som råder. För hur ska man kunna hjälpa sig själv att må bra när man börjar med motstånd?

Vi kan likna det vid något så basalt som toalettbehov. Föreställ dig att du är bajsnödig och kämpar emot. Du går inte på toaletten när det trycker på. Resultatet blir en kortsiktig lösnig som oftast ger någon konsekvens. Kanske får du magknip, svårare att gå när du bestämmer att det är okej eller så sväller magen upp av gaser och allt blir obekvämt. Applicera det på livet. När vi biter ihop istället för att släppa fram tårarna sväljer vi bara sorgen, den försvinner inte. När vi inte lyssnar på tröttheten blir vi bara ännu tröttare. När vi låter bli att agera på stress växer den eller och tar i ännu hårdare. Om vi istället går på toaletten när vi är bajsnödiga känner vi befrielsen när lasset dunsar i toastolen och det var det. Om vi släpper fram gråten när den kommer belönas vi med den befriande känslan efter. Om vi sover när kroppen signalerar trötthet känner vi oss mer återhämtade när vi vaknar. Om vi accepterar att det blivit för mycket och gör vad vi kan för att prioritera om minskar till slut stressen.

Istället kämpar vi emot. Låter bli att lyssna på kroppen, tittar på klockan när vi borde äta, lägger oss en tid vi bestämt, stänger av känslor som känns och fortsätter framåt enligt schemat.

Vi behöver öva på att sluta kämpa emot. Låt bli att kämpa emot. Vara i det som faktiskt när det är. Tillåta.



# BEFRIA DIG FRÅN PRESTATIONEN

---

Det kommer ofta larm om att vi sitter stilla för länge och rör oss för lite – och vår psykiska hälsa verkar vara sämre än någonsin. Stress dominerar, känslan av otillräcklighet är ständigt närvarande och många upplever att det här med att försöka leva hälsosamt blir ytterligare en press och prestation. Att försöka prestera fram "att må bra" blir standard.

Vi lever i ett samhälle där obalansen är så utbredd att det snart inte finns något mellanting kvar. Vi är allt eller inget, på eller av. Vi tränar stenhårt eller inte alls. Vi är sockerberoende eller förbjuder allt onyttigt. Det är frustrerande och varken det ena eller det andra kommer att leda till det som majoriteten ändå säger sig eftersträva – att må bra och trivas med sig själv, sitt liv och sin kropp. Att få fortsätta vara frisk. Att hantera – eller ännu hellre - slippa stress och vara en mer närvarande person.

Många önskar att få leva ett liv utan krämpor och med glädje. Hur kommer man dit då? Jag tror att vi behöver ta tillbaka ordet lagom och förstå att det är viktigt att vara mänsklig. Vi behöver börja möta oss själva där vi är, på riktigt.



Att gå all in med träning och strikta dieter ger inte det långsiktiga och hållbara välmående vi önskar, alltså behöver vi sänka kraven och göra lagom mycket. Börja lägga till hälsosamma val istället för att förbjuda allt som är dåligt. För att få in hälsa i din vardag, och på sikt uppleva ett friskare – och mer trivsamt liv, så behöver du göra litegrann – ofta – och innan du börjar lägga till något nytt behöver du frigöra utrymme för dig och det du behöver så de hälsosamma rutinerna inte blir toppen av isberget där allt redan är överbelastat.

**ATT VARA  
LAGOM  
HÄLSOSAM  
ÄR TILLRÄCKLIGT  
I EN STRESSAD  
VÄRLD**

## ATT VARA LAGOM HÄLSOSAM ÄR TILLRÄCKLIGT I EN STRESSAD VÄRLD

**Jag har jobbat med hälsa i hela mitt vuxna liv och är det något jag är stolt över är det att jag i alla år har stått fast vid mitt budskap om att “vara lagom hälsosam är tillräckligt i en stressad värld”.**

Ingen mår bra av att vara i allt eller inget där hälsa presteras fram. Vi behöver förstå vikten av att lagom ÄR sexigt (och framförallt tillräckligt!) när vi pratar hälsa, välmående och träning.

När jag föreläser brukar jag säga att nutidens människor är överstimulerade psykiskt och mentalt och understimulerade fysiskt.

Med det kommer en obalans som leder till ångest, stress och ett sämre välmående. Ett första steg skulle kunna vara att skifta perspektivet på vad träning är och behöver vara för att bli mer hållbart och välgörande snarare än prestationsinriktat och nedbrytande. Vi skulle må bra av att röra på oss dagligen – men inte att träna hårt varje dag – observera skillnaden, den är avgörande. Trots vårt moderna samhälle så är vår kropp och hjärna fortfarande uråldriga. Kroppen vill bli använd och hjärnan behöver lagom mycket stimulans och pauser för återhämtning. Ändå pressar vi oss till att träna alldeles för hårt - eller lägger av och tränar ingenting. En allt eller inget-kultur som vi behöver komma ifrån en gång för alla.

Det kommer ofta larm om att vi sitter stilla för länge och rör oss för lite – och vår psykiska hälsa verkar vara sämre än någonsin. Vi är stressade, känner oss otillräckliga och många upplever att det här med att försöka leva hälsosamt blir ytterligare en press och prestation. Vi försöker prestera fram “att må bra”. Den omtalade träningstrenden verkar göra att de som redan tränar pressar sig ännu hårdare och de som inte tränar alls blir mer avskräckta och mer motvals.

Du behöver inte lägga om hela ditt liv. Du behöver tillåta dig att se att det som blir hållbart också är görbart och det som är görbart blir hållbart. Det är mer än tillräckligt för att stärka sig själv och må bra i livet och vardagen. All rörelse räknas och lite är bättre än inget.



## ATT VARA LAGOM HÄLSOSAM ÄR TILLRÄCKLIGT I EN STRESSAD VÄRLD

Ändå är det många som tampas med tankar om att träning måste vara på ett visst sätt för att räknas och att det måste hålla på sig och så länge för att ha effekt, men den glädjande verkligheten är att vardagsmotion har bevisade positiva effekter på hälsan - alltså är den där promenaden och cykelturen till jobbet att räkna med. Att pressa sig själv för hårt är aldrig hälsosamt och att RÖRA PÅ SIG ger fantastiska effekter. Vill du bli piggare och få mer energi? Vill du få bättre sömn? Vill du bli gladare? Vill du få mindre värk? Vill du sänka dina stressnivåer? Vill du må bättre helt gratis? Ja, då är rörelse, motion och träning något för dig.

Ja, det är viktigt att röra på sig och det är minst lika viktigt att skilja på stenhård prestationsträning (som t.ex. uppladdning för en tävling) och att träna/röra på sig för att må bra och orka med livet. Idag är det många som har en pressande version av träning som innebär att man 1. Måste vara på ett gym, 2. Måste köra sitt hårdaste och allra bästa varje gång man tränar, 3. Måste hålla på minst en timme för annars räknas det inte, 4. Måste dela upp kroppens muskelgrupper och träna dem på olika dagar. **Stopp!**

Om du ska träna inför ett marathon eller göra en enorm träningsutmaning som kräver din maximala fysiska förmåga eller bli muskelbyggare, då är

det absolut viktigt att anpassa efter den stora utmaningen med både schema, träningsprogram och speciell kost. Men vill du träna och röra på dig för att öka din allmänna hälsa, ta hand om dig själv, må bättre i livet, ha en genomstark kropp som håller sig frisk, vara motståndskraftig mot stress och känna mer glädje - då behöver du ingen av ovanstående regler. **Att träna för hälsan och träna för tävling och prestation är helt olika saker.**

Välj när du vill prestationsträna och gör medvetna val kring den insatsen där och då - i övrigt när det handlar om att öka välmåendet och få de positiva effekter som träning kan ge behöver du upprepa "det som är hållbart blir görbart och det som är görbart blir hållbart". Alltså sänk ribban, befria dig från pressen i att ta i allt du orkar på varje pass, anpassa efter din dagsform och sikta på att röra på dig på ett sätt som du mår bra av. Använd kroppen på olika sätt dagligen och varva mellan att ta i, varva ner, utmana, mjuka upp, rasta kroppen och framförallt jobba med kroppen - inte mot.



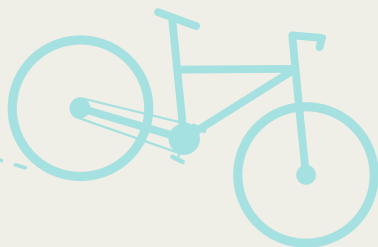
## ATT VARA LAGOM HÄLSOSAM ÄR TILLRÄCKLIGT I EN STRESSAD VÄRLD

För egen del har min cykel varit en av de viktigaste grundpelarna i min hälsa sedan jag flyttade till Stockholm 2010. Jag har haft perioder där jag tränat mindre eller inte alls då livet utmanat med bl.a. en sjukskrivning för utmattningsdepression, skilsmässa, en utmanande graviditet. Perioder som inneburit att förmågan eller utrymmet att träna på gymmet har lyst med sin frånvaro, men vardagscyklandet har fortsatt. Att cykla till och från jobbet och "överallt" på möten, till vänner och till affären har trots den bristande träningen haft så stor effekt att det gjort en uppenbar och viktig skillnad även när det varit tufft. Det om något är för mig ett kvitto på att det min kropp och hälsa behöver är daglig rörelse utifrån dagsform, inte strikta scheman med biceps på tisdagar.

**Befriande, eller hur?**

Utifrån detta är det lätt att räkna ut vad som händer om man är för inaktiv. Trötthet, sämre humör, sämre sömn, mer värk, ökad stresskänslighet och minskat välmående. Det fina i kråksången är att effekten både är långsiktig och kortsiktig. Du vet den befriande känslan av att komma ut på en promenad? **Direkt belönande.** Känslan av att resa på sig och sträcka igenom kroppen efter en förmiddag framför datorn. **Direkt belönande.** Så börja någonstans och vet med dig att om du fortsätter kommer du ge dig själv alla förutsättningar för mer glädje, mindre värk, mer energi och ett ökat välmående!

Det som händer med kropp och psyke när man är aktiv vs när man är inaktiv hänvisar jag till ovan, så att vi landar i orden ordentligt: Aktivitet - rörelse - ger fantastiska effekter: Vill du bli piggare och få mer energi? Vill du få bättre sömn? Vill du bli gladare? Vill du få mindre värk? Vill du sänka dina stressnivåer? Vill du må bättre helt gratis? Ja, då är rörelse, motion och träning något för dig!



## VAD RÄKNAS DÅ SOM RÖRELSE?

Promenader i olika tempon. En löprunda som känns behaglig eller genomförbar utan att du pressar dig till max. Cykla i vardagen. Trädgårdsarbete. Promenader med hunden. Sträcka igenom kroppen, yoga. Leka aktivt med barnen. Ta telefonmöten stående eller gående. Lämna bilen hemma och ta sig till fots eller cykla. Dansa loss till favoritmusiken. För att nämna några exempel. Rörelse och träning som blir görbar och därmed hållbar handlar inte så mycket om vad du gör, utan om att du faktiskt plockar ner nivån till en plats där du inte kör slut på dig själv - och kan fortsätta imorgon. Där det du gör blir mer skonsamt och i linje med vad du behöver idag än att pressa sig själv till max varje dag och hela tiden. En löprunda kan ju upplevas och kännas på hundra olika sätt beroende på om du jobbar med din dagsform eller mot din dagsform.

**Om du fortfarande inte är helt övertygad om att rörelse skulle räcka, utmana dig själv i att röra på dig på ett hållbart sätt (alltså inte ta i så du kräks i en hink på gymmet) de närmaste två veckorna och utvärdera sen. Jag vågar tro att du kommer märka en klar skillnad!**



## FÖRSTA DELEN:

# LIVSPUSSLET

---

Hej! Stanna upp och begrunda begreppet "hälsa" en stund. Vad innefattar det? Vad betyder hälsa för dig? Hur beskriver man hälsa? Ofta när vi pratar om hälsa så pratar vi enformigt om att man "måste" äta nyttigt och undvika onyttiga saker. Ofta får man tips om att börja med gröna smoothies och att börja röra på sig eller röra på sig mer. Det pratas såklart ofta om dieter för att "gå ner de där kilona". Vi får snabbt lära oss att hälsa är en kamp, det är i vart fall så det ofta beskrivs. Hälsa är ofta förknippat med yta, prestation och visionen av något perfekt. En del av det ovan har en poäng. Det är hälsosamt att röra på sig och det är hälsosamt att tanka sin kropp och hjärna med näringsrik mat. Men jag upplever att fokus när det kommer till hälsa hamnar lite, eller ibland väldigt, snett. Bör vi inte börja med grunden innan vi strösslar med detaljerna? Bör inte hälsa först handla om att skapa en vardag att må bra i och sedan kanske det kan handla om att ta personbästa i marklyft eller kunna springa milen utan att stanna. För jag vill påstå att det inte spelar någon roll hur många gröna juicer som man dricker om man alltid stressar sig fram i vardagen med kaninpuls och yrsel. De där snabba träningspassen som kläms in i det redan fullmatade schemat för att "checkas av" kanske inte gör så mycket för vår hälsa och välmående om de genomförs med andan i halsen. De ökar snarare produktionen av stresshormoner. Det borde vara självklart, men är långt ifrån lätt.

### **Att hälsa i grund och botten handlar om att skapa en vardag att må bra i.**

*När vi har grunden - och trivs med den. Ja, då kan vi addera det där uppenbart hälsosamma och nyttiga strössllet. Jag säger inte att det är fel att börja med gröna smoothies om man inte mår bra i sin vardag, jag säger att vi skulle bli hjälpta av att lägga fokus på det grundläggande innan vi börjar med strössllet. Vill man ge sig själv ett hälsosammare liv så kan det vara riktigt hälsosamt att först lösa den där konflikten med den där personen som ger ångest och en klump i magen eller att först börja planera in egentid i kalendern för att skapa en plats för återhämtning. Det är också att vara hälsosam. För någon kanske det mest hälsosamma är att börja berätta om hur hen egentligen mår och ta träningen i steg två eller fyra. Jag förstår att det är betydligt jobbigare än att bara mixa ihop en smoothie eller börja någon diet som lovar lycka och superkropp. Men när det kommer till att må bra så lurar vi ingen. Det är omöjligt att må bra på riktigt om vi inte vågar möta oss själva och jobba inifrån oss ut – och hälsosamma (viktiga) val handlar inte alltid om trendiga frön och hårda träningspass.*

## HÄLSA KANSKE HANDLAR OM ATT LÄGGA TILL DET DU MÅR BRA AV: OM ATT LÄGGA TILL ISTÄLLET FÖR ATT TA BORT OCH FÖRBJUDA.

---

Vi har nog alla varit där: Peppade på att göra en förändring i vårt liv. En förändring som grundar sig i att vi vill må bättre på något sätt. Snabbt hamnar vi i allt vi behöver ta bort, minska, sluta med, förbjuda, dra ner på och välja bort. Fokus hamnar på allt vi inte ska eller borde göra. Det som ska bort från oss och vårt liv. Ganska snart hittar vi oss vid det förbjudna. Sugna. Plötsligt är det svårt att hålla ihop motivationen med kloka val och att låta bli allt det där man bestämt att man inte får. Snart har vi kanske gjort ett undantag, sannolikt i sällskap med dåligt samvete. Snart har vi börjat sätta stämpeln att vi "unnar oss" när vi äter något vi hade förbjudit oss från och snart är allt som är gott och härligt lite på nåder. Troligtvis så är satsningen lite förgäves och en viss besvikelse infinner sig. Vi lyckades inte den här gången heller.

Känner du igen dig? Rimligt. Min personliga övertygelse – och mina femton år i hälsobranschen – berättar att vi behöver göra precis tvärtom. När du vill göra en förändring i ditt liv, lägg fokus på det du faktiskt vill göra. Fokus på det du mår bra av att lägga till istället för att ta bort. Ett exempel: Lägg fokus på promenaden du vill ge dig själv som en del i din nya rutin istället för den där halvtimmen som du tidigare sov. Lägg fokus på det du faktiskt ska äta och njuta av istället för det där som du väljer bort att äta just precis nu.

Genom att lägga fokus på det du gör så underlättar du för dig själv. Fokus blir allt som du lägger till och faktiskt vill ge dig själv istället för det du tänker att du vill hålla dig ifrån. Ett förbud skapar lust att bryta det. Att stirra på godis som du sagt till dig själv att du inte ska äta blir straffande.

Vad kan man lägga till då? En hel drös med saker kan ge oss mer energi, glädje, måttnad, rörelse och omtanke till oss själva.

- Vardagsmotion.
- Öka mängden grönsaker.
- Dricka mer vatten istället för annat.
- Träna någon eller några gånger i veckan – bra att komma ihåg att ett pass inte måste utföras enligt en viss mall eller en viss tid för att räknas.
- Lägga sig tidigare för att öka sömntimmarna.
- Bemöta sig själv i spegeln med vänlig blick och uppmuntrande ord.
- Listan kan göras lång. Det viktigaste är att du ger dig själv chansen att få fokusera på det du faktiskt vill göra och ge, istället för det du vill hålla dig ifrån. Och för att detta ska bli hållbart i längden behöver du börja med att skapa utrymme för det du vill lägga till.



# PÅMINNELSE:

→ Välj hellre ett hälsosamt val om dagen, varje dag, än att köra stenhårt i två veckor och sedan tänka "jag börjar på måndag igen". Försök att skapa något konsekvent som ger dig välmående över tid. Genom att snarare hålla igen litegrann så skapar du ett sug efter mer och kan förhoppningsvis hitta något mer hållbart.

→ Storslagna planer och avancerade program kan verka rätt och inspirerande, men glöm inte att anpassa efter dina förutsättningar med jobb, bakgrund, familj, sociala aktiviteter, måsten och ja, livet. Du kommer sannolikt att få ut mer av dina hälsosamma val om de är i realitet med din verklighet och vardag.

→ Utgå från att hälsa (och att leva hälsosamt) inte ska bli ytterligare en prestation och press i ditt liv. Att vårda sin hälsa är i grunden en kärlekshandling till sig själv – försök att låta det förbli så och lämna hårda ord, straff, dåligt samvete och dieter. Öva på att tänka omtanke. Du ger dig själv detta för att du bryr dig om dig själv.

## FÖRSTA DELEN: LIVSPUSSLET

### Det här kan du göra i din vardag för att uppnå "work, life & balance"



**Vanligt att fastna i:** Att man hämtar sitt "varför" i allt annat och alla andra istället för inom sig själv.

**Prova istället:** Formulera ditt "varför" utifrån Dig: Hur livet ser ut här och nu, vad du mår bra av, vad du längtar efter och vad du faktiskt behöver. Låt ditt varför utgå från Dig och Ditt.



**Vanligt att fastna i:** Tänker att ett stort avancerat träningsprojekt är en bra idé samtidigt som man känner sig sönderstressad, har fyra deadlines på jobbet och barn hemma.

**Prova istället:** Viktigast av allt: Skala av. Innan du lägger till nya rutiner för rörelse eller hälsa behöver du skapa utrymme och därmed ta bort något annat. Inget lugnande yogapass i världen kommer sänka din stressnivå om det hela tiden kläms in mellan möten där du kommer inspringande med andan i halsen. Skapa utrymme så det finns plats att lägga till något nytt som du mår bra av.



**Vanligt att fastna i:** Gör ett missat pass till en stor besvikelse med en känsla av misslyckande.

**Prova istället:** Öva på att se helheten. En vecka har 7 dagar, en månad 28 dagar och livet är 4000 veckor. Att missa ett pass eller att det kör ihop sig är en del av livet, öva på att göra det bästa av det. Tillåt dig att ombestämma dig utifrån dagsform eller förutsättningar och jobba med det som är istället för att slå på dig själv när det inte blir exakt som tänkt.



**Vanligt att fastna i:** Använder hälsa/träning/mat som ett straff snarare än omtanke för sig själv.

**Prova istället:** Om du vill må bättre och stärka ditt välmående behöver du börja bygga en omtänksam grund att stå på där du jobbar MED dig själv, inte MOT. Hur kan du göra detta utifrån de förutsättningar som råder? Hälsa är inte press, förbud och piska. Hälsa är att fråga sig själv vad man behöver och göra det man kan utifrån de förutsättningar som råder här och nu, tillsammans med sig själv och sin dagsform.



**Vanligt att fastna i:** Låter valda sanningar om allt man inte kan eller allt man inte är begränsa en.

**Prova istället:** Identifiera dina valda sanningar om dig själv och hur de påverkar dig. Kanske matar du dig själv med elaka ord och begränsningar utan att du har reflekterat över det? Skriv ner och befria dig från dem. Återigen, att stärka sig själv och sitt välmående handlar mycket om att bygga en omtänksam och respektfull relation till sig själv över tid.



**Vanligt att fastna i:** Gör ett stort hälsoprojekt som tar över livet.

**Prova istället:** Hälsosamma rutiner bör vara en del av livet, inte styra livet. Undvik att dra igång stora hälsoprojekt och lägg fokus på att få in några få rutiner som gör skillnad. När det finns omtanke i grunden är det lättare att göra det bästa av det som finns och anpassa efter det som dyker upp.

## FÖRSTA DELEN: LIVSPUSSET

### Det här kan du göra i din vardag för att uppnå "work, life & balance"



**Vanligt att fastna i:** Sätter mål som styrs av press, prestation och perfektion.

**Prova istället:** Fråga dig själv vad som får dig att trivas, vad du behöver just nu och på långt sikt. Hur du kan ta hand om dig själv med omtanke och vad du behöver för att känna så som du vill känna dig. Det är en början i att bygga ett starkare och tryggare välmående.



**Vanligt att fastna i:** Går ut alldeles för hårt.

**Prova istället:** Se din motivation som sylten i en syltburk. Använder du all sylt på gröten första morgonen har du ingen kvar till de kommande frukostarna. Samma sak med sådant du gör för att stärka din hälsa. Tar du i för mycket finns det inget kvar till de kommande dagarna. Lite i taget gör det hållbart. Håll igen för att hålla i, speciellt i början.



**Vanligt att fastna i:** Jämför sig med andra som har helt andra förutsättningar och hatar sig själv som inte knäcker koden.

**Prova istället:** Öva på att lägga fokus på dig, dina förutsättningar, behov och önskemål. Befria dig från sådant som stressar, berätta inte allt för alla för att slippa oönskade råd och vänd ditt fokus till dig – "vad behöver jag idag?".

## 5 punkter att se över när du vill bli mer hälsosam

1. Dina relationer. Goda relationer är oändligt viktiga för välmående och bidrar till människors lycka, vårda dina närmaste ömt och gödsda där det finns ömsesidig respekt, glädje och trygghet. Vilka relationer stärker dig, ger energi och känns trygga? Ägna mer tid och energi till dessa. Vilka relationer är motsatsen – tar energi, är konfliktfyllda eller rentav destruktiva? Se över vad du behöver förändra.

2. Dina utgifter. Lägger du en tusenlapp i månaden på krogen eller shopping men tycker att det är för dyrt med en vettig och kul träningsplats eller samtalsterapeut? Se över din ekonomi och lär känna den. Var kan du spara in slantar, vilka grejer lägger du pengar på i onödan och hur kan du prioritera annorlunda? Kanske finns det pengar som du hellre vill lägga på mättande mat eller den där drömmiga yogaresan.

3. Kalendern. När vi lever i en tid där det anses vara coolt att vara fullbokad och alltid ha fullt upp, så är det viktigare än någonsin att våga göra tvärtomot: Lämna luft i kalendern. Låt bli att boka upp all din vakna tid. Avsätt tid för att hänga med dig själv och låt det fria, obokade utrymmet ge möjligheten till att öva på att vara spontan.

4. Dina valda sanningar. Att identifiera sina valda sanningar - och till slut på riktigt befria sig från dem gör skillnad på riktigt. Fundera över vilka valda sanningar du bär på. "Jag är så dålig på xxx". "Jag är inte en sådan som xxx". "Jag är inte en intressant person". "Jag duger inte till någonting" och så vidare. Och fundera framförallt på hur de påverkar dig. En del kan du behöva skrota rakt av och en del kan du behöva formulera om. Det viktigaste är att få insikt i hur du pratar om dig själv (och med dig själv) och hur stark påverkan den kommunikationen har på oss – det speglas i alltifrån hur vi tillåter oss att leva livet, vilka beslut vi fattar, om vi säger ja tack eller nej tack och känslan inuti.

5. Prioriteringarna. Att lära sig att prioritera så att man hjälper - och stärker - sig själv i vardagen är något av det viktigaste. Att inte bli "dumsnäll" med sin energi och våga utmana mönster av att alltid prioritera bort sina behov. Att hjälpa sig själv att undvika stress genom att ha en att göra-lista som hjälper istället för stjälp. Att våga prioritera på ett sätt som gör att du känner att du håller i längden är en viktig grundbult för att skapa förutsättningar för att må bra och trivas med livet.

### FAKTA: VARDAGSMOTION

Vinsterna med fysisk aktivitet på låg intensitet, som att stå, gå eller utföra hushållsytelser, kan vara större än man tidigare trott. Genom att ersätta en halvtimmes stillasittande om dagen med vardagsaktivitet minskar risken att dö i hjärt-kärlsjukdom med 24 procent, enligt en studie från Karolinska Institutet. Att ersätta stillasittande med fysisk aktivitet på minst måttlig intensitetsnivå, vilket motsvarar en rask promenad eller träning med högre intensitet i hände som väntat annu större påverkan på risken att dö i hjärt-kärlsjukdom. 10 minuters måttlig till intensiv fysisk aktivitet om dagen minskar risken för hjärt-kärlsjukdom med 38 procent, medan 30 minuter om dagen minskar risken med hela 77 procent, enligt beräkningarna.

Svenska rekommendationer  
Vuxna bör vara fysiskt aktiva i 150-300 minuter per vecka om intensiteten är måttlig, och i 75-150 minuter per vecka om intensiteten är hög. Måttlig intensitet är när du får pulssökning och viss andfåddhet, men det fortfarande går bra att tala - till exempel en rask promenad. Hög intensitet är till exempel löpning och andra former där du blir så andfådd att det är svårt att prata samtidigt. (Karolinska Institutet)

## Hitta DIN morgonrutin! - ”Hur man kan ändra sin morgonrutin till att bli mer njutbar och energigivande än jobb!”.

Morgonrutiner ja, i teorin så är det ju enkelt att hitta på mängder med grejer som ska förgylla ens morgon. Jag menar det är väl bara att strössla sitt nyvakna fejs med en kvarts meditation, sträcka ut kroppen på yogamattan, ta en promenad så man får frisk luft, sitta ner och äta frukost i lugn och ro, skriva fem saker som man är tacksam för i en prydlig bok, dricka citronvatten för att kicka igång systemet, dricka en grön smoothie med basiska livsmedel för att få en nyttig start, tvätta ansiktet med en ekologisk olja, bära väskan balanserat lika mycket på båda axlarna, röra sig långsamt för att inte stressa upp sig direkt på morgonen, tugga varje tugga 21 gånger innan man sväljer, investera fem minuter till att boosta sig själv framför spegeln, välja favoritparfymen från doftgarderoben, ta en gingershot, dricka lagom mycket kaffe, ta fem djupa andetag, välja kläder som har snygg passform men inte sitter åt, ha underkläder som gör att man känner sig sexig under i hemlighet och lämna hemmet med lite pondus?

JAG SKOJAR!

Gudars i hela lilla vattenpölen. I verkligheten får man vara glad om man hinner med en hälsorelaterad grej som kan stärka en på morgonen. Men såhär, man kan göra hur mycket eller lite som helst på morgonen oavsett vilket så kan det bli toppen eller botten.

Jag tror på följande:

- Inse vilken morgontyp du är. Är du en morgonmänniska som är HURTIG på morgonen eller en zombie som helst inte går upp alls? Ta hänsyn till det när du skapar din morgonrutin och jobba MED dig själv och dina förutsättningar.
- Minimera antalet saker du ska göra. Alltså skippa att försöka checka av ”allt som alla nyttiga gör” och lägg fokus på det som känns allra viktigast för dig.
- Förberedelse är nyckeln. Hur basalt det än känns så gör det lilla som i att ladda kaffebyggaren och ställa fram koppen och det stora som i att packa, förbereda mellanmål, kolla upp resväg om du ska till en ny adress och liknande. Att förbereda kvällen innan kommer ge en betydligt mer behaglig start morgonen efter.
- Gör något för att vakna till. Här kanske du unnar dig en iskall dusch, en ingefärshot, fem minuters yoga eller bara skakar kroppen intensivt. Som sagt, ”eller” - inte allt.
- Unna dig att ringa upp om en stund. Låt morgonen vara en frizon från andra människor, om/när du har möjlighet. Ring upp när du har kommit iväg och är redo. Det kan även gälla sociala medier, nyheter och telefonen i allmänhet. Generellt så är det en bra idé att försöka hålla telefonen så avlägsen som möjligt när du vaknar upp till en ny dag.
- Planera in frisk luft någonstans. Vi vet att vi blir piggare om vi får en stund i friska luften än om vi går direkt från hemmet till bilen till jobbet. Se om du kan promenera en bit till jobbet eller hoppa av en station tidigare eller ta på dig en arbetsuppgift som ger frisk luft på förmiddagen.



## 5 KONKRETA TIPS FÖR EN MINDRE STRESSAD MORGON INNAN ARBETET:

» PACKA VÄSKAN KVÄLLEN INNAN.

» FÖRBERED FRUKOSTEN SÅ LÅNGT DET GÅR REDAN KVÄLLEN INNAN. TILL EXEMPEL LADDA KAFFEBRYGGAREN, GÖR SMOOTHIE OCH FÖRVARA I EN TERMOS I KYLEN, LÄGG HAVREGRYN I BLÖT ETC.

» HOPPA SNOOZANDET OCH KLIV UPP DIREKT KLOCKAN RINGER.

» GÖR DIG HELT KLAR MED EV. DUSCH OCH FIX FÖRST. ÄT DÄREFTER FRUKOST.

» DRA NÅGRA DJUPA ANDETAG OCH SKVÄTT ISKALLT VATTEN I ANSIKTET. OCH - STRÄCK PÅ DIG SOM EN KATT I SÄNGEN.

## 9 TIPS TILL DIG NÄR DU BLIR SJUK:

1. Gör kloka val direkt. Istället för att köra på och ignorera den begynnande krassel-känslan - tänk om och anpassa tidigare än senare så minskar du förhoppningsvis risken att det bryter ut eller förlängs. Även om du inte kan sjuknämala dig - gör vad du kan. Boka om eventuella planer eller måsten efter jobbet för att gå hem och sova, släpp kraven på det du tänker att du måste göra. Att vila omgående är en investering.
2. Prioritera upp sömnen och med det menas lägg dig väldigt mycket tidigare än du brukar. Vänta inte på sovmorgonen som aldrig kommer. Lägg dig tidigt på kvällen och hämta hem timmar av läkande sömn redan idag.
3. Skippa träningen eller ombestäm dig utifrån din dagsform. Också en viktig grej för att jobba med ett ansträngt immunförsvar. En promenad eller mjuk yoga kanske fungerar om du är så gott som frisk eller i början av något skrap som ännu inte brutit ut, men inte det planerade HIIT-passet. Eller avvakta med träning helt när du börjar känna krassel för att se var landet ligger.
4. UNNA dig att vara sjuk – vilket borde vara en rimlig självklarhet (såklart utifrån förutsättningar som råder och allt det där). Har du möjlighet så vila på riktigt. SOV på dagen, ligg på soffan, drick varmt och vila, vila, vila.
5. Var långsam. Alltså låt bli att kasta dig upp och iväg direkt du känner dig lite piggare eller inte längre har feber. Ge dig själv utrymme till fortsatt återhämtning även efter det värsta krasset för att komma tillbaka på ett vettigt sätt.
6. Gör goda och näringsrika smoothies, ät grönsaker eller fyll på med extra näring i den mån det går.
7. Bädda ner dig med täcket i soffan för extra omhuldande känsla <3
8. Befria dig från sura miner över det som inte blev. Lite samma som när bussen inte kommer så man blir försenad. Man kan inte göra något åt det så det är bara att gilla läget och göra det bästa av det och därmed spara mängder med negativ energi.
9. Upprepar: Sömn är det bästa du kan ge dig själv. Krya på dig!

### 3 TIPS SOM STÄRKER:

» STANNA TILL, LÄGG EN HAND PÅ BRÖSTET, ANDAS LÅNGSAMT IN GENOM NÄSAN OCH UT GENOM MUNNEN OCH FRÅGA DIG SJÄLV "VAD BEHÖVER JAG JUST NU?"

» LÄGG EXTRA FOKUS PÅ BAKSIDAN NÄR DU STYRKETRÄNAR. VÅRA FRAMÅTLUTADE KONTORSKROPPAR BLIR GLADA AV DET. MARKLYFT, BENBÖJ, RODDÖVNINGAR, TÅHÄVNINGAR, LISTAN KAN GÖRAS LÅNG. DET INNEBÄR ÖVNINGAR OCH RÖRELSER SOM INVOLVERAR FÖTTER, VRISTER, VADER, BAKSIDA LÅR, RUMPA, RYGG, AXLAR OCH NACKE.

» ÖVA PÅ ATT ANVÄNDA ORDET NEJ. SÄG INTE JA FÖR ATT DET FÖRVÄNTAS, STÅM AV MED DIG SJÄLV OCH DIN VERKLIGHET INNAN DU SVARAR. LYSSNA IN VAD DU BEHÖVER ISTÄLLET FÖR ATT SÄGA JA PÅ AUTOMATIK. FUNKAR DET, VILL DU, KAN DU, FÅR DET PLATS I HELHETEN, VAD HÄNDER INNAN OCH EFTER?

## LILLA PÅMINNELSEN OM VIKTEN AV ATT TANKA BILEN (LÄS DIN EGEN ENERGI):

---

Ska du träna direkt efter jobbet – stäm av med dig själv inför passet: Har jag tankat med den mat och energi jag behöver idag eller är det läge att äta ett mellanmål?

Håll en jämn och stabil energinivå dagen igenom - använd mättnadsskalan för att stärka kontakten med signalerna om hunger och mättnad och öva på att äta dig behagligt mätt. Sträva efter att ligga på 3 vid mellanmål och 4 vid huvudmåltiderna som frukost, lunch och middag. Gärna mellan 2 och 4 innan, mellan och efter måltiderna för att undvika ytterlägena panikhunger eller matkoma.

### MÄTTNADSSKALAN:

- 1 = VRÅLHUNGRIG
- 2 = HUNGRIG
- 3 = NÖJD
- 4 = MÄTT
- 5 = MATKOMA



## TIPSLÅDAN!

Kanske något av det här fungerar för dig för att bygga en mer balanserad och trivsamt vardag och mående? Utforska, testa och se vad som fungerar för dig och dina förutsättningar.

Testa att lägga till en frukt, bär eller grönsak till varje måltid under en vecka eller två. Även frukost, snacks, dessert, mellanmål – ja allt! Utvärdera efteråt om det är något du vill fortsätta med.

Planera in tid för och med dig själv, titta i kalendern och öronmärk en del kvällar eller helger som får förbli oplanerade och därmed ha utrymme till det där du behöver eller längtar efter just precis då.

Påminnelse: Du får och bör ombestämna dig och boka om eller prioritera om när det behövs. Att följa sin dagsform är mer hållbart än att bara köra på och pressa sig för hårt.

Byt ut sovmorgon mot sovkväll! Istället för att vänta på en sovmorgon som kanske aldrig kommer - lägg dig tidigt redan ikväll. Det är ofta ett enkelt sätt att fylla på sömntimmarna så snart som möjligt.

Vänta med att läsa ett mejl eller sms tills du faktiskt har tid och möjlighet att svara på det. Ett öppnat mejl blir annars ytterligare en sak att minnas.

Stäng av jobbet och stäng faktiskt av på riktigt, när du är klar för dagen. Värdesätt och ta ansvar över din ledighet och tid för återhämtning.

# LIVSBALANSEN

---

”Jag vill ju bara må bra” – ord jag hört från hundratals, kanske tusentals, personer över de femton åren som jag jobbat med hälsa. Alla vill må bra. Oavsett om man startar en träningsinsats eller vill äta annorlunda eller förändra sin kropp så verkar det som att ”må bra” ofta finns som ett önskemål. Ändå är det svårt att uppnå det. Min erfarenhet säger att det är flera faktorer som spelar roll här. En faktor som gör det svårt är att vi jämför oss med andra. En annan är att vi lyssnar på allt utanför oss själva – sällan lyssnar vi inåt. En tredje faktor till att vi har svårt att uppleva det här med att ”må bra” är att vi kör över oss själva. För att nämna några. Vi börjar med jämförelse. När vi tittar och jämför oss med andra så kommer vi alltid att hitta någon som är snyggare, starkare, mer vältränad, verkar ha ett perfekt liv, tränar oftare, springer längre, orkar mer, är gladare och mår bättre. Ofta kanske man intalar sig att man jämför sig för att hitta inspiration – men det blir orättvist när vi jämför oss (eller letar inspiration) med någon som har helt andra förutsättningar än en själv. Eller när du jämför dig (letar inspiration) med flera olika personer som i ditt huvud blir en perfekt person som du inte kan leva upp till. När man söker inspiration är det snällt att förankra det i någon form av verklighet. Har personen du jämför dig med (söker inspiration hos) någorlunda liknande liv som du, har ni ungefär samma kroppstyp, har ni båda ungefär samma familjesituation, har ni liknande intressen och liknande. För det blir väldigt orättvist om du som har flera barn, ett hus med trädgård som behöver tas omhand, jobbar heltid med något som kräver att du är stillasittande större delen av dagen, har en partner som sällan är hemma och många aktiviteter på fritiden jämför dig med någon som är singel, har inga barn, jobbar med träning, kan styra sina egna arbetstider och har all tid i världen att vara i naturen. Alltså: Välj din inspiration med omsorg och förankra den i din verklighet.

En annan faktor är att vi lyssnar på allt annat än oss själva. Vi litar till appar, klockor, vad andra gör, vad media säger är de senaste trenderna, vad kompisarnas facebookuppdateringar säger och vad omgivningen tycker. Här behöver vi skala av och blicka inåt. Vad mår du bra av? Vad behöver du? Hur känns det för dig om du gör så eller så? För en app eller en trend kan omöjligt veta hur DU mår av att göra olika saker. Alltså: Börja kommunicera med dig själv. Fråga dig själv hur beslut du tagit känns. Hur du mår av att ändra dina matvanor på det där sättet eller vad känslan i dig blir när någon säger det där.

En tredje faktor är att vi kör över oss själva i tron om att det är egoistiskt att ta hand om sig själv. Vi vill finnas där för alla andra. Sätta andra framför oss själva. Fint i teorin, men inte hållbart i praktiken. Att ta hand om sig själv är att ta ansvar för sin egen hälsa och välmående. Genom att ta ansvar för vår egen hälsa och välmående så tar vi också hand om vår omgivning. För om vi själva inte mår bra så drabbar det även dem som står oss nära. Alltså: Det är inte egoistiskt att ta hand om sig. Det är att ta ansvar, vilket alla vinner på i längden.

Är du en av dem som säger "Jag vill ju bara må bra" – börja kommunicera med dig själv. Det kommer att ta dig längre än att slaviskt följa dieter och göra som alla andra.

### “Jag är så stressad”

För några år sedan uppgav var fjärde person i åldern 16–29 år att de kände sig stressade enligt Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät. Vi lever i en tid som har normaliserat stress. Som att grundläget för hur vi mår automatiskt är olika nivåer av stressad. "Alla är stressade". Alla har fullt upp". Det är mycket nu. Vi pratar som om grundläget för en människa är att vara stressad. Vi pratar i termerna om att vi är så stressade hela tiden – även när det kanske handlar om en vanlig dag eller en jäktad dag. För att det förmedlas att vi SKA vara stressade för att duga, räknas och existera – som att stress (hemska tanke) är något coolt.

Hur påverkas egentligen vårt välmående av detta? Om man alltid pratar om att man är stressad – och genom det berättar för sig själv att man är stressad - så kommer det att påverka en, troligtvis inte på ett stärkande och positivt sätt. Att ha mycket att göra verkar ha blivit likställt med att vara stressad, vilket inte är konstigt när normen premierar överbokade kalendrar, livspussel och många bollar i luften. Men vi behöver bryta det här förhållningssättet till stress. Att tala om för sig själv att man är sönderstressad för att man har mycket att göra kommer att stjäla din energi och fokus.



## ANDRA DELEN: LIVSBALANSEN

Energien du behöver till att faktiskt genomföra, prioritera och minska arbetsbördan hamnar på hur stressad du är. Det finns såklart tillfällen då vi verkligen blir sönderstressade av att ha mycket att göra, när vi mår dåligt och stressen bryter ner oss. Det är något annat. Jag menar att vi behöver fundera över förhållningssättet som vi har i vardagen. Där vi, utan att tänka oss för, alltid utgår från någon slags stressnivå. Jag önskar att vi hittar tillbaka till att "ha mycket att göra" är just det vilket ibland kan betyda "jag har mycket att göra och jag kan hantera det" och ibland kan betyda "jag har mycket att göra och det är för mycket" och ibland kan betyda "jag har mycket att göra och det fungerar inte" och liknande. Jag önskar vi kan hitta tillbaka till ord som att "jag känner mig jäktad" för att nyansera "stress" som vi annars så lätt hamnar i. Är övertygad om att vi skulle ha lättare att sortera vår energi och våra uppgifter om vi hittade tillbaka till ett förhållningssätt som inte automatiskt dränker allt vi gör i den här trendiga – och skadliga – utgångspunkten att allt automatiskt innebär stress. För tydlighetens skull: när man väl är stressad och mår dåligt av det, då behöver man göra vad man kan för att förändra det. Berätta om hur du känner för någon du litar på, sök hjälp, sov mer, skriv ner dina känslor och liknande. För det är ju något annat. Då har det gått och blivit ohälsa. Det här handlar om att ifrågasätta – och försöka befria sig ifrån – den vardagliga jargongen som påstår att stress har blivit något coolt.



## ”PERFEKT” KOSTHÅLLNING ÄR INTE NYCKELN TILL VÄLMÅENDE

---

Jag vill påstå att jag lever ett hälsosamt liv. Jag tränar regelbundet, får vardagsmotion dagligen, äter mig mätt flera gånger om dagen, upplever sällan att jag är stressad och försöker att skrapa ihop många timmars sömn om natten. Men det som gjorde väsentlig skillnad för mitt välmående var när jag började kommunicera med mig själv. Det är svårt att skriva ner flera år av personlig utveckling som innefattat sjukskrivning för utmattningsdepression, år av terapi och coaching, läkande, förlåtelse, skilsmässa och mängder med annat på några få rader. Men det som verkligen gjort skillnad är att börja kommunicera med mig själv, att börja acceptera den jag är - och det jag går igenom - att börja stämma av med mig själv och ha den levande dialogen med mina behov, det har varit avgörande för välmåendet.

Det händer att någon frågar mig vad jag gör för att må bra. Svaret har säkerligen varierat under åren, men idag 36 år gammal så svarar jag såhär:

- Jag försöker att göra flera saker för att må bra och det absolut viktigaste är att ha en pågående och levande dialog med mig själv.

Med det menar jag att känna mig i kontakt med mig själv. Att lyssna på kroppens signaler och stämma av med insidan. Jag levde så länge utanför mig själv. All kraft gick åt att passa in, inte vara för mycket och att ta in vad andra skulle tycka, tänka eller förväntade sig. Jag körde på, stannade sällan upp. Beslut togs inte sällan baserat på omgivning och förväntningar istället för det jag vill och behöver. ”Vill och behöver” spelar också en stor roll i mitt välmående. En viktig del i att ha en pågående och levande dialog med mig själv är att lyssna och respektera det jag vill och behöver – och att förstå att de ibland skiljer sig åt. Ibland gäller det återhämtning och vila, ibland att släppa spärrar och ibland gäller det utmaning, struktur eller att gråta ut.

Som du märker så är det inte ”perfekt” kosthållning eller att stiga upp i ottan som främst påverkar mitt välmående. Jag tror att grunden är det viktigaste vi har när det kommer till att må bra på riktigt. När vi har en grund i balans, först då kan vi ta till oss allt det där som vi vet är hälsosamt – som härlig mat, sköna motionsvanor och trendiga näringstäta smoothies. För mig är det så självklart att relationen till oss själva påverkar allt mer än vi förstår. Att det är först när vi accepterar och respekterar oss själva på riktigt, med alla strålande, slitna, trötta, starka och skeva sidor, som vi kan må bra på riktigt.

Hur skulle du beskriva din relation till dig själv?

## STÄRKA RELATIONEN TILL DIN KROPP

---

Ett scenario: Du ställer dig framför spegeln. Axlarna slokar, blicken är kritisk. Du nyper tag i någon av alla de skavanker du upptäcker när blicken sakta granskar din kropp. Tankarna attackerar. Påståendena haglar. Ingen chans att värja sig. "Jag är så jävla ful". "Varför skärper jag inte bara till mig, jag måste skärpa mig". "Finns det ens något som duger på mig". I samma takt som gliringarna – egenmobbingen – pågår så sjunker du ihop mer och mer. Ögonen har tappat sin glans och du blir tung i sinnet. Hur ska du ens kunna gå ut när du är så här ful, undrar du och tänker på vilka lösningar det finns på problemet, problemet som är din kropp.

Ett annat scenario: Du ställer dig framför spegeln och möter din blick. Du ser dig själv med vänliga ögon. Sträcker på dig och ler. Ser inte håret ovanligt glansigt ur idag? Du smeker magen och tänker fina meningar. Den granskande blicken är borta. Du är inte längre din största kritiker. Du accepterar och tycker till och med om det du ser ibland. Du fylls av tacksamhet. Sträcker på dig lite till och ler stort. Tankarna är vänliga nu.

Du har säkert hört många uttrycka att de är sin största kritiker. Vi vill gärna leva mer hälsosamt och lägga om våra vanor till det bättre. Men många gånger så grundar sig viljan till förändring i att inte acceptera, gilla eller ens tycka om sig själv och sin kropp. Att inte respektera vare sig själv eller sin kropp.

Om du vill göra en förändring i din hälsa. Låt den grunda sig i en omtanke för dig själv och din kropp. Låt relationen till din kropp vara med på resan. Ditt välmående kommer inte att bli bättre och hållbart på långsikt om du börjar träna för att du hatar din kropp, om du ska äta mindre/bättre/mer hälsosamt för att du vill straffa dig själv. Reflektera över vad du säger till dig själv och din kropp. Vad du säger – och hur du bemöter – din spegelbild. Känns det långt borta att ÄLSKA din kropp, sänk ribban. Börja med att komma till att acceptera den. Sedan kanske du börjar gilla några delar av den, känna tacksamhet för vad den gör för dig och en vacker dag kanske du på riktigt tycker om den. Låt det ta tid. Börja med att sluta säga elaka saker till dig själv. Möt din spegelbild med neutral blick. Vänlig blick. Små förändringar som gör all skillnad.

## NÅGOT ATT PROVA:

- Börja varje morgon med att säga följande till dig själv: "Vad behöver jag just nu?".
- Fråga dig själv på regelbunden basis, kanske en gång i kvartalet eller varje månad en bestämd dag "hur vill jag känna mig?" och "vad behöver jag förändra för att känna så?"
- Nästa gång du känner stressen komma, testa att stanna upp, stäng ögonen för en stund och dra tre djupa, långsamma andetag genom näsan. Dra andetagerna ner i magen om möjligt, stanna till och blås långsamt ut luften genom munnen i gärna 5-7 sekunder.
- För att minska prestation i hälsa: Öva på att byta ut "jag borde", "jag måste", "jag ska" mot "jag vill", "jag behöver" och "jag skulle må bra av".
- Skjut inte upp dina behov – gå på toaletten när du behöver. Ställ dig upp när kroppen faktiskt ber dig om det. Öva på att lyssna på instinkten när den kommer. Spring skiten ur dig när det behövs, eller det motsatta - gör något riktigt mjukt och långsamt när det är allt du längtar efter.
- Unna dig att strössla på så du känner dig extra fin en helt vanlig jobbvardag. Välj dina snyggaste eller roligaste kläder, testa en ny frisyrr och ös på med smycken.
- Vi avslutar med det viktigaste tipset jag någonsin fått: "Var där du är när du är där och gör det du gör när du gör det" - Det klokaste någonsin.





## 10 saker som är återhämtande:

1. Obokad tid. Att låta fritiden vara så obokad som det går. Att låta helgerna vara tomma med utrymme för spontanitet. Att låta fritiden vara en kontrast mot jobbets planerade och bokade arbetsdagar.
2. Att resa själv. Att få göra prick det som faller en in utan planer, anpassning och tider att passa är återhämtande och välgörande på djupet!
3. Att promenera i skogen och prata högt för sig själv om sådant som pockar på eller behöver redas ut. Inga hörlurar, bara en själv.
4. Att läsa. Känslan av att försvinna in i en bok och känna att allt annat kan lämnas utanför en stund (helst i timmar). Få saker är så återhämtande som att hitta något man vill sträckläsa.
5. Att använda/röra på/träna utan plan och låta kroppen styra och leda utifrån dagsform. Att ge efter för löpsteget när överskottenergi behöver befrias eller tvärtom långsamt mjuka upp när något behöver stillas. Kroppen vet, kroppen guidar.
6. Promenera utan hörlurar och tillåt dig att bara vara.
7. Öva på att lyssna in - och tillåta - att man ibland behöver göra prick tvärtom vad man tänkt för att man behöver något annat nu än när man bestämde.
8. Öva på att känna tillit till livet. Med den kommer en trygghet och mening som är oerhört återhämtande.
9. Bädda ner dig själv/en vän/familjen/husdjuret tätt intill i soffan, sätta på en disneyfilm och småslumra om man vill.
10. Lägg dig tidigt och samla sömntimmar på kvällen istället för att vänta till nästa sovmorgon.

## BÖRJA MED EN LITEN HÄLSOSAM VANA - SKIT I RESTEN

---

Ibland kan det kännas överväldigande. Internet, fikarummet och sociala medier svämmar över av oändliga tips/råd/trender/fakta att försöka hänga med i när man vill börja leva lite hälsosammare. Det finns en hel ocean av hur man "borde" göra för att bli lite nyttigare i livet.

Jag vill påminna om att du inte behöver ta in allt det där. Ta ett steg tillbaka och ge dig själv en chans att prova något som kanske kan fungera för dig. Jag pratar ofta om att det viktigaste är att vi gör något litet oftare, än någon stor satsning sällan.

**Här kommer några punkter som visar precis hur litet och enkelt det kan vara -  
men ändå ge mycket tillbaka:**

» Investera i en cykel som kan ta dig till och från platser i vardagen. Och bor du långt ifrån jobbet så det känns övermäktigt att cykla hela vägen? Prova att dela upp det så du cyklar till någon busstation och tar bussen sista biten.

» Se över prioriteringen i vardagen. Vill du kanske lägga den där kvarten eller halvtimmen på en löprunda, egentid eller att få mer sömn? Finns det något du lägger tid på i dagsläget som du kanske skulle vilja ändra? Reflektera över din vardag och fundera över hur du kan pussla om dina rutiner för att trivas ännu bättre, stort som smått.

» Sträva efter att ge dig själv en stund utomhus dagligen.

» Ta initiativ till aktiviteter med dina vänner och förena nytta med nöje. Boka ridning, spela badminton, styr upp en vandring, cykla till badstranden eller gå en kurs i akroyoga tillsammans.

» Ät gärna ett mellanmål på eftermiddagen. Det kommer troligtvis ge dig stabilare blodsocker, minskat sötsug och mer energi – och viktigast av allt ät dig mätt på riktigt när du äter frukost, lunch och middag. Det ger en viktig grund att stå på.

» Öva på att säga nej oftare. Tacka inte automatiskt ja till allt som erbjuds, säg att du ska kolla din kalender och känn sedan efter hur det passar och om du faktiskt vill innan du lämnar besked.

» Testa alkoholfria drinkar/alternativ till nästa fest. Vill du inte bara köra alkoholfritt – testa att varva.

» Ha som mål att äta någon form av frukt, bär eller grönsak till dina måltider.

» Välj kvalitet istället för kvantitet på fika/sötsaker/snabbmat. Välj exempelvis en mörkare choklad istället för att förbjuda choklad. Prova att göra egen nutella med hasselnötter och kokossocker istället för att köpa färdig och är du sugen på pommes, testa att göra dina egna.

## 10 snälla saker att göra för sig själv:

1. Inventera din inre arbetsmiljö. Hur pratar du med dig själv? Vilka valda sanningar har du om dig själv? Hur bemöter du din spegelbild? Vilka begränsningar sätter du upp för dig själv? Vad drömmer du om och längtar efter? Hur rädslostyrd är du? Reflektera, inventera och ge dig själv utrymme att bli medveten och kunna förändra om det behövs. Mer omtanke, mindre piska och skitsnack inhouse <3

2. Fråga dig själv vad som får dig att trivas och gör vad du kan för att du ska få mer av det.

3. Tillåta sig själv att få ombestämma sig när det behövs. Förutsättningar ändras och ibland hinner mycket hända mellan att något bokades in och det faktiska ska ske. Att ombestämma sig kan innebära att göra det planerade men på ett annat sätt än tänkt eller att boka om till en annan dag och allt däremellan.

4. Vid ångest: Gör något litet som höjer pulsen. Lyft något tungt eller spring så snabbt du kan upp för en backe. Det kan lindra och hjälpa.

5. Se till att det finns luft i kalendern. Att helger är helt fria från planer då och då. Att det finns utrymme att bara vara eller ge sig hän för feeling och spontana infall. Se till att kalendern är en hjälp, inte ett fängelse.

6. Lägga sig tidigt för att sova ikapp istället för att vänta på en sovorgon som kanske aldrig kommer.

7. Äta en mättande frukost, gärna något proteinrikt som verkligen ger energi för dagen. Gårdagens middagsrester, ägggröa eller annat du gillar!

8. Ha alltid någon liten humörhöjare (läs att tugga på) i väskan. Man vet aldrig när det krisar.

9. Gå ut i skogen utan hörlurar och se vad du känner för. Krama ett träd, vandra runt, lyssna på naturen, sitta på en sten och blicka ut eller springa så fort du kan och kasta dig i närmaste sjö?

10. Välja något att vårda. En liten planta eller växt som du ger näring och tar hand om. Öva på att se dig själv med samma omsorg. Plantan blir en påminnelse för hur du bör behandla dig själv.

## 22 saker du kan göra istället för att plocka upp telefonen:

1. Iaktta din omgivning och upptäck hur förbaskat intressant det är att titta på folk.
2. Skriv av dig.
3. Lyssna på den som pratar.
4. Stå rakt upp och ner och möta den första tanke som kommer till dig.
5. Sträck bak huvudet. Gapa. Vrida huvudet och titta bakom dig. En liten stretch för nacke, käkar osv helt enkelt!
6. Fråga dig själv vad du behöver just precis just nu?
7. Plocka undan saker som ligger utspritt över hemmet.
8. Stå två minuter i yogans stående hund.
9. Börja läsa en bok.
10. Läs klart en bok.
11. Lyft blicken upp till himlen istället för ner på skärmen.
12. Kladda med en bläckpenna på ett papper.
13. Gör ett extra gott mellanmål.
14. Förbered och packa väskan inför morgondagen.
15. Rulla axlarna bakåt i ett jämt tempo som ökar blodcirkulationen.
16. Sortera och rensa bland dina skor/kläder.
17. Gå och lägg dig tidigt!
18. Res dig upp och gå ett varv.
19. Rensa bort torra blad på dina blommor. Har du inga blommor: Köp blommor.
20. Blunda och känn in hur kroppen känns just precis nu.
21. Se en film eller serie utan att bli störd av telefonen en enda gång.
22. Massera nacken med tummarna.

## TREDJE DELEN;

# ARBETSLIVET

---

Vårvintern 2020 kom och överraskade oss på ett sätt vi aldrig kunnat förutspå. Fantasierna om det sedvanliga uteserveringshänget i den ännu kyliga vårsolen med en filt över knäna som tar oss igenom vintern förblev just det, en fantasi. Plötsligt rycktes vår fullbokade kalender ur händerna på oss. Pandemin slog in som en enorm havsvåg som drog med oss ut i ett hav av ovisshet. Alla planer, drömmar, måsten och inbokade aktiviteter drogs mot havets botten i en rasande hastighet. Kvar stod vi, ensamma. Utan livspussel. Utan vårt görande. Utan vår prestation. Månaderna (och året) som följde innebar att livet kastades omkull eller förändrades drastiskt. Många förlorade jobben eller blev permitterade och plötsligt fanns oceaner av tid. Tid som nyss var något vi bara fantiserade om. Skrämmande kanske, eftersom vi fostrats i tvåtusentalets "livspusslande" där sociala tillställningar avlöst varandra samtidigt som familjen ska tas om hand och roddas som Familjen AB och lyckan ska regelbundet postas om på alla olika sociala medier. Då har vi inte ens nämnt karriären och jobbet som ätit sig in i hemmets privata sfär som tidigare var förknippat med ledighet. Nu lever vi ständigt med chefernas press bara ett kort mail bort. Var gärna alltid tillgänglig. Visa framfötterna. Svara på mailen vid midnatt för att bevisa att du är att räkna med, att du är en doer som aldrig sviker. Alltid att räkna med. Innan pandemin var vi inne i ett ekorrhjul som pressade oss till bristningsgränsen – för en del innebar det raka vägen in i psykisk ohälsa och i värsta fall utmattning. Många upplevde att allt handlade om att slänga sig mellan arbetsuppgifter, aktiviteter, jobb, familjeliv, sociala tillställningar, disk, tvätt, semesterplaner, träningspass, vabb, tvivel och måsten. Känslan av otillräcklighet ständigt närvarande. Aldrig vila. Hela tiden på gränsen. Lever jag, eller överlever jag bara, en fråga som kanske fler borde ställa sig oftare.

Dagar avverkades – livet avverkades - allt var som vanligt tills den där enorma havsvågen, pandemin, kom och lämnade oss med oceaner av tid. Tid som tvingade oss till en paus. Jag hoppades att vi skulle lära oss något av pandemin. Att tiden vi ofrivilligt fick skulle hjälpa oss att möta oss själva igen, sakta ner. Vi har det i oss och vi skulle sannerligen behöva det efter alla år av att bara köra på. Jag hoppades att det faktum att livet så hastigt sattes på paus skulle hjälpa oss att stanna upp på riktigt och fråga oss hur vi faktiskt ville leva framöver. Vad som är viktigt på riktigt. Vi var många som hoppades att vi skulle komma ur det med känslan av att ha kommit lite närmare oss själva och lite längre ifrån det där livspusslet. Lite klokare, lite mer insiktsfulla och lite närmare oss själva. Nu flera år senare kan vi konstatera att det inte blev så. Vi hittade tillbaka pressen, stressen och det ohållbara som var före oroväckande snabbt. Sjukskrivningarna för stressrelaterad psykisk ohälsa fortsätter öka, ungdomar mår sämre och balansen för god arbetsmiljö ifrågasätts.

I det här avsnittet lägger vi fokus på arbetslivet och hur du kan skapa en mer hållbar och välmående vardag, där du och jobbet samspelar på ett sunt sätt.

## ÖVA PÅ ATT PRIORITERA

---

När du slås av känslan av att inte hunnit med det som behöver göras klart och känslan av att ligga efter dominerar - skriv ner och sortera för att skapa översikt. Vad behöver göras och hur viktigt är det? Behöver det göras prick nu, idag, eller kan det vänta tills imorgon eller till nästa tisdag? Att lära sig att prioritera är en viktig grundbult i ett hållbart arbetsliv. Det både betyder prioritera om och ibland prioritera bort. Få grejer behövs göras prick just nu, men ligger de i en salig röra i huvudet verkar det lätt som att allt är akut och stressen ökar.

**Säg till dig själv: en sak i taget. Skapa översikt, prioritera, placera arbetsuppgifterna där de hör hemma och hittar mer lugn.**



### 11 TIPS FÖR EN SKÖNARE ARBETSMILJÖ

1. Se till att få in frisk luft med jämna mellanrum. Varva mellan att öppna fönstret och att gå ut en sväng. Att andas frisk luft är så viktigt för oss, speciellt om vi jobbar inomhus hela dagarna. Ibland kan det vara värt att ta på sig att hämta post, köpa fika, ta ett möte på stan eller liknande bara för att få komma ut en sväng.
2. Skaffa en buffert av ätbara saker på arbetsplatsen så du inte behöver bli panikhungrig. Majsakor, bars, torkad frukt, mörk choklad, nötter och liknande håller länge och ger snabb energi. Kanske kan du ha ett förråd av ätbara saker i skrivbordslådan/skåpet. Då är det inte hela världen om du glömmer mellanmålet eller att lunchen ute inte mättade mer än en timme.
3. Skapa fokus. Om du sitter i öppet kontorslandskap kanske det kan vara värt att investera i ett par riktigt bra hörlurar som stänger ute ljud. Kreativitet och fokus flödar och sinnen roas i tystnaden.
4. Inred med gröna växter. Studier visar att gröna växter och bilder på skog och natur ger mer välmående och lugn. Finns det inga växter på din arbetsplats? Unna dig en grön växt till skrivbordet.
5. Res dig ofta. Stillasittande är en av vår tids största hälsobovar. Stå så ofta du kan, ta telefonmöten utomhus under en promenad, stå och prata med kollegor, ta en del möten ståendes och förflytta dig ofta. Höj- och sänkbara skrivbord är säkert fantastiska som påminner om att resa sig.
6. Ta ett riktigt lunchbreak. Skippa lunchen framför datorn. Byt miljö. Ta en paus. Tugga maten ordentligt. Och våga släpp jobbet när du har lunchpaus. Prata om annat, ta en promenad, pausa från mailen och använd tiden till att fylla på med ny energi.
7. Bo in i dig på din plats. Skapa ditt skrivbord/skåp/desk etc. Ta dit din favoritkopp, sätt upp ett vykort som du blir glad av och ha en värmande tröja som alltid finns redo. Även smågrejer som är "bra att ha" kan vara en bra investering (hårnålar, deodorant, handkräm, tandpetare). Gillar du att lunchträna kan det vara skönt att ha ett par tränings skor på plats för att slippa släpa dem fram och tillbaka till arbetet.
8. Byt arbetsmiljö ofta. Kanske kan du fokusera bättre om du får sitta en stund i en fåtölj eller sätta dig i soffgruppen ibland. Eller föreslå att du ska få jobba hemifrån och vara helt ostörd en dag i veckan.
9. Ge utrymme för inspiration och nya idéer. Kanske är det genom att pinna fast inspirerande saker på en anslagstavla, ha en personlig anteckningsbok eller att ge dig själv 5 minuter till att läsa en artikel om en person som du inspireras av.
10. Gör om och byt ut med jämna mellanrum. Det kan vara så litet som att köpa en ny favoritkopp eller så stort som att möblera om, rensa skräp eller till och med byta jobb? Självt har jag svårt att fokusera när det är för många saker och när prylar ligger i oordning. Pausar ofta genom att gå runt och flytta lite på saker och greja lite. Det ger ny energi och hjälper mig att sortera både saker och tankar.
11. Var noga med måltiderna. Du blir gladare, jobbar effektivare och ger dig själv bra förutsättningar för att vara bra på jobbet. Ät frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål. Plus minus det som passar bäst för dig. Vi ska inte underskatta hur mycket energi vår hjärna behöver för att orka vara skarp och snabb.

## TREDJE DELEN: ARBETSLIVET

### Till dig som jobbar hemifrån:

1. Kliv upp i vanlig tid. Lägg dig gärna tidigare om du behöver fylla på sömn och gå upp i samma tid som när du ska iväg till jobbet.
2. Gör samma morgonrutiner som vanligt och gå sedan ut på en promenad för att "gå till jobbet". Det hjälper till att mentalt kunna ställa in dig på att det är en arbetsdag som alla andra.
3. Klä dig som för en vanlig arbetsdag (kanske lite bekvämare) men hoppa över mjukiskläder och pyjamas som får dig att känna att du är ledig och ska chillas.
4. Se till att ha det trivsamt runt omkring dig med få saker som stör. Alltså kan det vara värt att dra en snabb runda och plocka undan sådant som ligger och stökar till, det brukar bli lättare att fokusera då.
5. Ta gärna telefonmöten (om du inte behöver anteckna intensivt) utomhus på en promenad.
6. Bestäm redan på morgonen vilken tid du ska äta lunch och gör det till en helt vanlig lunchrast så du inte hamnar med tre knäckemackor vid diskbänken på sena eftermiddagen.
7. Om du har möjlighet och vill: Kör en digital fikapaus med en kollega eller vän som också jobbar hemifrån så har ni sällskap av varandra.
8. Förbered matlåda kvällen innan precis som när du ska till jobbet så att du inte behöver lägga tid på att laga lunch och riskera att tappa fokus.
9. Lägg upp dina arbetsuppgifter så att de ger variation så du inte blir sittande hela dagen och stirrar i skärmen. Under en vanlig dag har du troligtvis en variation i att du hämtar kaffe, har något möte, spontant pratar med en kollega och gör olika saker som gör att det blir mer liv i dagen. Försök att återskapa det på något sätt även när du jobbar hemma.
10. Boka gärna in träning på lunchen för att ha en tid att passa, det kan hjälpa att bli effektiv på förmiddagen, plus att det ger en välbehövlig paus och energikick.
11. Bestäm en tid då du är klar för dagen och ta en liten promenad för att "gå hem". Kan hjälpa att mentalt kunna släppa jobbet och skapa en skillnad på arbetstid och privat tid hemma.
12. Lägg undan dina arbetsredskap när du är klar. Packa ner datorn osv.
13. Testa att jobba effektivt i 25 minuter och ta en paus i 5 minuter. Appen "Focus timer" är en av många som hjälper till med detta.
14. Byt position om du har möjlighet. Är du effektivast på morgonen: Sitt bekvämt vid köksbordet med en kudde bakom ryggen (om du inte har hemmakontor) och byt till soffan på eftermiddagen om det passar arbetsuppgifterna. Kanske har du möjlighet att stå med datorn på en byrå eller liknande? Hitta variation som piggar upp.
15. Var tydlig mot dig själv med att du är på jobbet även när du jobbar hemifrån, alltså ställ dig inte och diska eller släng in en tvätt även om det är lockande.
16. Belöna dig själv så du fortsätter vara motiverad under dagen. T.ex. genom att skriva upp saker och bocka av dem för att känna att man kommer vidare. Eller att "när jag gjort det här så gör jag kaffe" eller "när det här är klart går jag ut i fem minuter".
17. Kom ihåg mellanmålen.
18. Öppna ett fönster eller balkongdörr när du har pauser så du får in lite frisk luft och ny energi.
19. Undvik att dra igång sådant som du vanligtvis inte gör när du jobbar bara för att du är hemma, t.ex. en lång sms-chatt med vänner eller extra mycket scrollande på telefonen. Och egentligen: Lägg bort telefonen så du inte har den precis bredvid dig om du inte behöver den.



## 7 TIPS FÖR ATT INTE FASTNA

1. Om du börjar på någon uppgift och sedan fastnar - byt till nästa (och gärna en som är mindre krävande för att få lite fart). Sitt inte och försök pressa fram något. Lämna den och börja på något annat. Gör det så länge som du har flyt och gå sedan vidare. Just idag kanske du bara har förmågan att fokusera på samma grej i en halvtimme eller timme, byt sedan.
2. Gör något praktiskt (som ändå måste göras någon gång) som du kanske har tänkt på länge men inte prioriterat. Till exempel rensa bland viktiga papper, rensa datorn, sortera något, städa skrivbordet, fråga om någon chef eller kollega behöver något hämtat/köpt så du får en promenad. Det hjälper dig att komma igång och kan kännas lättare än att sätta sig med något som kräver fullt fokus.
3. Prioritera om i din att göra-lista. Vad är absolut viktigast just den här dagen? Lägg fokus på att göra det och planera om resterande.
4. Om du har möjlighet: använd den där flex tiden, kompa ut någon timme på förmiddagen och gör något som ger dig ny ork eller kom in senare och jobba någon timme extra på kvällen istället.
5. Gör det som känns mest lockande först, alltså tvärtom mot det vanliga tipset att göra det mest utmanande först för att bli av med det. Sådana dagar kan vi bara behöva få göra något enkelt och lustfyllt för att få lite energi.
6. Ta dig utomhus någon eller flera gånger om dagen. Promenera till jobbet. Kanske inte hela sträckan, men gärna en bit. Ta en lunchpromenad och ta på dig ärenden om det behövs.
7. Var extra snäll mot dig själv genom att unna dig prick allt som gör dig glad och ger lite extra kraft. Välj den bästa kaffemuggen, ta pauser, köp fika till kollegorna, lyssna på någon glad musik, klä dig i sköna kläder.

## 5 SNÄLLA TANKAR ATT TA MED SIG IN I HELGEN EFTER EN ARBETSVECKA

1. "Jag behöver inte köra på lika hårt under helgen som i vardagen".
2. "Det är värdefullt att strunta i det där "jag borde" och byta det till ett "jag skulle må bra av".
3. "Just precis nu så är det värt att spara tid genom att ta den här genvägen så jag får en timme till att varva ner istället".
4. "Jag måste inte träffa precis alla jag känner den här helgen".
5. "Ibland är att göra absolut ingenting en lördagkväll precis det jag behöver". Och avslutningsvis så kan det vara fint att unna sig en långsam promenad med något varmt i en kopp, sitta lite på en bänk och dra några djupa andetag.

## LILLA TIPSLÅDAN FÖR ARBETSLIVET:

- Gör en smoothie till frukost och gör en extra stor laddning. Håll ner i termos och ta med som mellanmål till jobbet.
- Låt bli att kommentera folks mat i fikarummet/matsalen.
- Gör en enkel rörelsepaus mellan dina möten: placera vikten på hela fotsulan, sträck armarna mot taket och luta dig långsamt bakåt och öppna upp. Gapa om möjligt. Upprepa mellan alla dina möten idag.
- Fråga någon eller några kollegor på jobbet om att dra ihop en gemensam lunchträning. Kanske leder ni varsin gång?
- Be din arbetsgivare om att starta igång en gemensam lunchträning
- Sträck på dig ofta. Sätt notis på mobilen som påminner eller skriv det på en post-it-lapp för att komma ihåg. Gör det nu!
- Ställ dig upp, sträck armarna ovanför huvudet. Fortsätt genom att låta kroppen styra rörelsen. Följ med och rör på dig som du behöver här och nu.
- Hitta små och många tillfällen att resa på dig. Istället för att be någon ge dig något, fråga något på slack/skype – hämta det själv eller gå bort till kollegans skrivbord och ställ frågan.
- Det må vara uttjatat men meningen finns av en anledning – ta trapporna istället för hissen! Ett tips som innebär en enkel och effektiv pulshöjning. Ju oftare du väljer trappan, desto naturligare blir det och du får gratis rörelse.
- Häng ett gummiband på ett handtag/din kontorsstol och dra i det någon gång under dagen, kanske varje gång du hämtar kaffe eller pratar i telefon?
- Ha som rutin att ta alla telefonsamtal (som fungerar) på jobbet stående eller gående för att få en liten rörelsepaus.



## TREDJE DELEN: ARBETSLIVET

### Varsågod! Tre rörelsepauser!



#### Tips på enkel pausgympa passande för stela skrivbordskroppar

Sätt dig på golvet mot en vägg

Placera armarna så händer, armbågar och axlar är i kontakt med väggen

Dra sedan armarna upp och ner längs väggen utan att tappa kontakten med den

Upprepa tills du får mjölksyra, vila och upprepa två vändor till.

BRA jobbat!

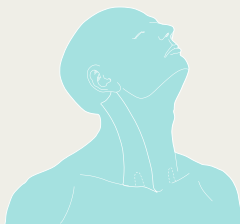


#### Ge dina fingrar en rejäl omgång med "tangentbordsgaloppen"

Sträck armarna rakt fram och galoppera med fingrarna. Gör cirklar med tummarna, handlederna

och sträck upp och ner. Krama ihop och sträck ut. Gör samma sak med armarna rakt ovanför

huvudet och ut åt sidan. Känn mjölksyran!



#### En liten stretch för nacke och käkar

Sträck huvudet bakåt, gapa, vrid på huvudet och titta åt ena hållet bakom dig, vrid sedan hela vägen åt andra hållet, varsågod!

## PAUSTIPS TILL KONTORET/HEMMAKONTORET:

---

- Sätt igång en timer på 10-15 min, klicka igång din allra bästa låtlista och rör dig fritt och på känsla tills klockan ringer.
- Lämna telefonen vid skrivbordet eller i väskan när du äter lunch.
- Lämna telefonen vid skrivbordet när du går på toaletten.
- Skaffa en gammal hederlig väckarklocka och lämna telefonen utanför sovrummet. Märker du någon skillnad?
- Kolla hur din skärmtid på telefonen ser ut. Testa att byta ut en del av tiden den kommande veckan mot att läsa en bok. Framförallt när du ska sova.
- Radera en app om dagen i telefonen under tre veckor.
- Avfölj 50 procent av dem du följer i sociala medier. Saknar du dem om en vecka – följ dem igen och avfölj någon annan. Rensa och bygg ditt eget flöde du mår bra av.
- Se till att komma till jobbet utan att vara fulltankad med intryck. Bestäm dig för att inte ta upp telefonen när du färdas någonstans under en vecka. Pausa helt från att lyssna på musik, skrolla osv när du åker buss, tunnelbana, bil, cyklar eller promenerar.
- Stäng av de push-notiser i telefonen du inte behöver ha aktiverade.
- Bestäm dig för att gå ut och andas frisk luft varje rast.
- Testa att ta dig till jobbet på annat sätt än det vanliga. Vilka förutsättningar finns? Kanske upptäcker du att cykeln går snabbare än att åka kommunalt eller att det är värt att promenera den där halvtimmen för att rensa huvudet. Ge dig själv alternativ att variera med – restiden blir rörelse.
- När du sitter i ett möte och hör dig själv säga "ja, jag mailar och kollar" – lägg till "nu direkt" och gör det på en gång för att slippa lägga ännu en grej på att göra-listan
- Sluta multitaska! Öva på att göra en sak i taget. Vi får ett helt annat fokus, koncentration och en känsla av att bli färdig med saker och ting om vi slutar göra flera saker samtidigt. Testa under en dag och notera skillnaden.

## PAUSTIPS TILL KONTORET/HEMMAKONTORET:

---

- Har du mycket restid i jobbet – välj aktivt vad du vill lägga den tiden på – som reflektion, börja jobba undan eller ta en powernap.
- Lämna datorn på kontoret på fredagen.
- Ha ett par sköna promenadskor på din arbetsplats för att ge dig möjligheten att ta lunchpromenader eller spontant gå till eller från jobbet när tillfälle ges.
- Bestäm ett klockslag du vill lägga dig och ett klockslag du vill vakna för att få mängden sömn du önskar. Bygg rutinen att lägga dig och vakna samma tid varje dag – oavsett veckodag.
- Ge dig själv förutsättningar för att röra på dig i vardagen. Köp en ryggsäck du tycker om, skor du kan gå i och kläder som går att röra sig i.
- Hitta ditt sätt att arbeta med din "att göra lista" så den jobbar med dig och inte emot. Skapa den "ultimata att göra-listan". Listan som belönar dig i slutet av arbetsdagen. Dela upp dagen under "hög prioritet" och "vill hinna med" och skriv din lista för hela veckan. Placera det inkommande på rätt dag för veckan och flytta vidare det som kan prioriteras om eller inte hinns med. Avsluta alla arbetsdagar med en nollställd lista och bli klar. Belönande och befriande!
- Ha saker på ditt kontor/skrivbord som du faktiskt vill använda.
- Skaffa bekväma kontorskläder som du känner dig både snygg och bekväm i. Som du kan röra dig i, svettas lite i utan att det förstör.



## 12 tips för ett skönare arbetsliv

1. Påminn dig om helikopterperspektivet och försök att zooma ut. Låt inte små grejer blossa ut och bli enorma. Påminn dig om att se helheten.
2. Du får ett arg mail! Din första reaktion är att haka på och bemöta med samma ton. Avvakta. Ta ett djupt andetag och lämna det i minst två timmar. Låt det landa och fundera över hur du bäst kan bemöta det på ett professionellt och sorterat sätt.
3. Låt inte din att göra-lista bli ett svart hål som slukar allt. Dela upp din lista efter prioritet och veckodag.
4. Lämna datorn på kontoret. Okej, det kanske inte fungerar varje dag – eller så gör det det.
5. Gör saker direkt eller låt bli att öppna ett sms eller mail när du inte kan svara, vänta tills du kan svara.
6. Och på samma tema: Sitt inte i ett möte och säg "jag mailar hen och frågar sen". Sitt i mötet och säg "jag mailar hen och frågar nu direkt".
7. Be om hjälp!
8. Öva på att säga nej.
9. Sätt inte upp onödiga deadlines för dig själv. Som att säga "ja, då fixar jag det till imorgon" eller "jag skickar det på fredag" trots att ingen annan bett dig vara så specifik med när saker och ting ska ordnas eller vara klara. Säg istället "jag återkommer med det". En liten grej som gör stor skillnad.
10. Be om hjälp och öva på att säga nej när det behövs. Du behöver inte dra det största lasset. Du behöver inte göra dina kollegors jobb. Du behöver inte alltid säga ja. Du behöver inte alltid bära ansvaret för hela gruppen. Du behöver inte alltid lösa allt själv. Be om hjälp och säg nej när det behövs.
11. Du som person och ditt jobb är olika saker. Du är inte ditt jobb eller din arbetsuppgift. Öva på att skilja på din person och ditt arbete för att slippa ta saker personligt.
12. Gör en sak i taget. Multitasking gör ingen effektivare.



# AVSLUTNINGSVIS

---

Jag har skrivit många texter om vad hälsa "är" och handlar om. Det finns ju inget rätt svar och det är i ständig förändring. Med det sagt så skulle jag ändå vilja komma med en mening som kanske kan få finnas med dig framöver: "Befria dig själv". För det kanske är det hälsa handlar om just precis nu. Vi kan göra mycket för vår hälsa och vårt välbefinnande som ger effekt och får oss att må bättre. Men för att på riktigt komma åt den där innersta kärnan så behöver vi befria oss själva. Befria oss från vad kanske du tänker. Det vet bara du. Men jag är övertygad om att du har en eller till och med flera saker som du skulle må bra av att befria dig ifrån. Smaka på orden: Befria dig.

Vad kommer till dig? För att vara konkret så kommer här en hel radda med sådant man kan tänkas behöva eller vilja befria sig ifrån. Kanske något slår an i dig, eller hjälper dig att komma närmare det som är ditt.

Befria dig från: Valda sanningar om hur du är som person, vad du inte kan eller är kapabel till eller inte får göra eller vara. Valda sanningar som helt enkelt hindrar, förminskar, inte tillåter, stjälar energi, tilltro, resurser, lekfullhet eller livsglädje från dig. Befria dig från alla ramar som hindrar dig från att prova nya saker, leka, ombestämma dig, utvecklas, vara (för) mycket och vara olika nyanser av hela dig. Befria dig från: Måsten som egentligen inte tillför något mer än press och stress i ditt liv och vardag. Vem har bestämt dessa måsten och varför måste det vara på just det här sättet? Ifrågasätt, omformulera och befria dig från måsten som hänger över dig.

Befria dig från: Vuxenlivets facit - "såhär är man när man är vuxen". Snälla nån. Att vara vuxen innebär inte att ha så tråkigt som möjligt och sakta men säkert sluta leva, leka, finnas, känna och njuta, ändå är det där vi så ofta hamnar. Befria dig från vuxen-lådan och känn lättnaden. Du kan vara en vuxen och ansvarstagande person och vara den du är/göra otippad saker/vara spontan/prioritera annorlunda/eller vad du än må vilja göra eller vara. "Att vara vuxen" är bara ett påhitt som hämmar människor och pressar in oss i samma låda där vi bara existerar.





# AVSLUTNINGSVIS

---

Befria dig från: Påståenden som "man måste göra såhär xxx om man vill bli vältränad/leva ett hälsosamt liv/få drömkroppen/bli lycklig/etc. Det enda vi vet är att det inte finns något facit för hur var och en ska hitta välmående och god hälsa i sitt liv. Du behöver skapa din egen version. Backa långsamt från allt och alla som försöker säga sig ha hittat "det som funkar för alla, du måste prova det här".

Befria dig från: Relationer som äter din energi, utan att ge något tillbaka. Av uppenbara anledningar. "Pandemiåren" gav oss en paus i det sociala. Antagligen har du märkt vilka som finns där på riktigt och vilka du inte saknar. Man får göra slut på relationer - oavsett om det är en familjemedlem, kärleksrelation, vänskapsrelation eller annat. Relationer kommer och går, ibland är någon den viktigaste som finns, ibland tar det slut. Det är en del av livet och att stanna i relationer (oavsett vilken relation det är) som dött är att kasta bort tid och liv för alla inblandade.

Befria dig från: Tankar som "det var såhär livet blev". Nej! Börjar dessa tankar komma är det antagligen ett tecken på att du mer överlever än lever i ditt liv. Livet är inte statiskt, ändå hamnar vi lätt i någon slags "bita ihop och hålla ut"-mentalitet. Du kan påverka ditt liv. Du kan förändra ditt liv. Det kräver att du tar beslut som är obekväma, jobbiga och förknippade med mängder av känslor - men du kan och du får. Leva, eller överleva?

Befria dig från: Den nedvärderande rösten i ditt huvud. Ärligt talat, så som livet ser ut så behöver vi veta att någon är på vår sida. Vem är den enda vi kan lita på finns där alltid? Oss själva. Befria dig själv från rösten i huvudet som trycker ner, dömer, pressar, skäller, ställer krav och säger att du aldrig räcker till och alltid borde gjort bättre, gjort mer. Inget gott kommer med den. Är det något man behöver i detta liv så är det att vara på sin egen sida och hålla sig själv i handen.

Befria dig från: Föreställningen om att livet - och god hälsa - går ut på att äta så lite som möjligt. Herregud, vi behöver energi för att orka. Att äta mat, "tanka sin bil", är att ge sig själv förutsättningar. Ät dig mätt - vilket inte är samma sak som att äta sig till matkoma eller att småäta hela tiden. Äta sig mätt är att lyssna in sin kropp.



# AVSLUTNINGSVIS

---

Befria dig från: Sådant som stjälar dina resurser. Vi har ett visst mått energi och resurser, fördela den på det du tycker om och behöver. Inte där det förväntas för så har det alltid varit.

Befria dig från: "Inspiration" som är helt orimlig och får dig att må dåligt eller känna att du borde ändra på dig själv eller din kropp. Hämta inspiration från sådant eller sådana som du kan relatera till, blir stärkt av och på riktigt kan känna igen dig i. Kom ihåg att vi blir mer påverkade av det vi ser och hör än vi förstår. Befria dig själv från "inspiration" som gör att du möter din spegelbild med hatisk blick eller sätter ännu högre mål för dina prestationer än vad du själv faktiskt vill.

Befria dig från: Prestation. Befria dig från prestation där du inte vill ha den. Livet = prestation blir inte bra. Att prestera på alla områden kommer ha sönder dig. Ditt värde som människa sitter inte i allt du GÖR utan i den du ÄR. Känner du att ditt värde sitter i din prestation, ta hjälp. Välj områden som är fria från prestation. Gör din relation till prestation mer hållbar genom att sikta på att höja din lägstanivå istället för att prestera på topp i alla områden, dygnet runt, året om. Det är en omöjlig kombination.

Befria dig från: Fördomar och tvärsäkerhet. Prova att öppna upp. Ställ en fråga istället för att döma ut. Böj ditt utropstecken till ett frågetecken. Fråga mer och tro inte att du redan vet allt. Livet blir rikare när vi inser att vi inte kan allt, inte behöver kunna allt och att nyfikenhet är det finaste vi har.

Med detta sagt, inget av det här är enkelt eller görs med en klackspark. Men kanske kan det väcka något som flyttar perspektiv och hjälper dig att komma lite närmare dig själv.

*Sofia Stahl*

# TACK!

MITT VARMASTE TACK TILL ALLA INBLANDADE  
SOM GJORDE DETTA MÖJLIGT:

Elin Sjoden  
Nellie Drene  
Tareq Taylor  
Benny Andersson  
Malin Sörensson  
Logitech