



Övning: Tillåt dig själv att vila

Varför?

Man kan och får stanna upp fastän man inte ännu har klarat av att slutföra alla uppgifter. Att våga stanna upp är viktigt med tanke på de inre resurserna och orken.

Hur?

Det är vanligt att man agerar och presterar som på autopilot. Att stänga av denna autopilot kräver medveten övning, tid och mycket repetition.

Agera enligt nedanstående anvisningar. Skriv ner det du noterar i till exempel ett häfte, i din telefon eller genom att skriva ut tabellen på nästa sida.

1. Skriv dagbok och kartlägg situationen

Det första steget i att förändra ett beteendemönster är att bli medveten om det. Lagg märke till de situationer där du agerar enligt kravet "först jobb, sedan vila". Du behöver inte i detta skede ännu ändra på något, notera bara hur situationen ser ut för tillfället.

För dagbok i minst ett par dagar. Skriv ner veckodagen, situationen och hur du tänkte och agerade.

Exempel:

Dag	Situation	Mitt agerande	Så kändes det i början	Så kändes det senare
Mån.	Hemma efter att jag varit på jobb samt tränat.	Jag diskar och städar ännu lite grann. Sedan får jag vila		

2. Gör tvärtom: vila och gör saker du tycker om

Det andra steget i att förändra ett beteendemönster är att göra tvärtom. Enligt det krav du nu ställer på dig själv måste du först prestera för att sedan få vila. Detta kan leda till att du inte får vila ordentligt, eller att du går så på högvarv att du inte klarar av att varva ner när du väl tillåter dig själv det.

Kom ihåg att du inte slaviskt måste följa de anvisningar som ditt psyke matar dig. Du kan också välja att vila eller att först göra något trevligt och sedan sköta dina förpliktelser efter det. Du kan också se över vilka förpliktelser som verkligen är nödvändiga.

Även här kan dagboken vara till hjälp. Skriv ner veckodagen, situationen och hur du tänkte och agerade, precis som tidigare. Lagg också till hur det kändes att stå emot kravet – både direkt samt efter en stund.

Exempel:

Dag	Situation	Mitt agerande	Så kändes det i början	Så kändes det senare
Mån.	Hemma efter att jag varit på jobb samt tränat.	Jag dricker en kopp te och lyssnar på min favoritpodcast.	Jag känner mig en aning skyldig.	Jag är nöjd med mig själv.



Försök att agera tvärtemot dina krav på att behöva förtjäna vila varje gång det är möjligt. Ju oftare och mer mångsidigt du övar på den nya färdigheten, desto mindre makt får autopiloten och de inre kraven över dig.

Min dagbok

Dag	Situation	Mitt agerande	Så kändes det i början	Så kändes det senare