



Aktivitetsbalanse

Kunsten å balansere aktivitetene dine

**HVA MENES
EGENTLIG MED
ET BALANSERT
LIV?**



Hva menes med balanse i livet, egentlig?

Balanse kan oppleves som et uklart og fjernt begrep. Det kan også være lett å distansere seg fra det, når livet føles alt annet enn balansert.

Hverdagen er full av ulike aktiviteter og fritidssysler – noen er morsomme og andre gjør vi kun fordi vi må. Men for å ikke skape ubalanse, handler det om å lytte til kroppen for å avgjøre når man skal gjøre hva.

Aktivitetsbalanse handler rett og slett om å bli bevisst på egen kapasitet. Enkelte ganger må man prioritere eller velge bort ting, for å orke. Visste du for eksempel at stress ikke bare oppstår fordi man har mye å gjøre? Faktum er at selv inaktivitet og understimulering kan øke stresspulsene. Derfor er det viktig å variere mellom det som må gjøres og de aktivitetene som du trives med.

STEG 1

Hvordan ser din uke ut?

Start med å lage en rapport over hva du gjør nå – et slags skjema som gir deg et overblikk over aktivitetsnivået ditt. På neste side finner du et tomt ukesskjema du kan fylle inn. Bruk eksempelet ved siden av som mal. Ikke prøv å endre noe, men fyll ut slik situasjonen din er akkurat nå. Dette kan hjelpe deg med å analysere og identifisere hvilke situasjoner som skaper problemer senere.

1. Fyll ut skjemaet for én uke.
2. Markér ulike aktiviteter som egne ruter med tekst eller ulike farger.
3. Notér alle timene i døgnet, selv de hvor du sover.
4. Se over skjemaet og tenk over aktivitetsnivået ditt. Hvor lang tid og hvor mye energi bruker du på de ulike aktivitetene?

KL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
0-1							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

■ SØVN ■ ARBEID ■ SOSIAL OMGANG ■ TRENING ■ HANDLE
■ PC/TV ■ TRANSPORT ■ LAGE MAT OG SPISE ■ BARE VÆRE ■ RYDDE

Tips!

Få hjelp av en som står deg nær når du skal analysere aktivitetene dine.

KL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
0-1							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

- SØVN
 ARBEID
 SOSIAL OMGANG
 TRENING
 HANDLE

- PC/TV
 TRANSPORT
 LAGE MAT OG SPISE
 BARE VÆRE
 RYDDE

STEG 2

Tid for forandring!

Etter å ha nøye analysert hverdagen din er det nå klart for å begynne å balansere aktivitetene. Tenk på hva du trenger mer eller mindre av. Savner du noe, eller føler du en aktivitet tar for mye av tiden din? Trenger du bedre kveldsrutiner, eller bruker du kanskje for mye tid på morgenen?

- **Gjør én ting om gangen.** Prøv f.eks å stå opp på samme tidspunkt hver dag, bruk mindre tid på TV og PC, eller bytt ut en aktivitet med trening.
- **Lytt til kroppen.** Å hente seg inn er det beste trikset for å komme tilbake i balanse. Prøv å ta korte pauser med jevne mellomrom, både mellom og under aktiviteter.
- **Skap dine egne deadlines.** Sett av tid til aktiviteter som trening, vask, handling eller lunsj med en venn. Bestem deg for å avslutte til en bestemt tid. Dette gjelder uansett om du skal trene, vaske, handle eller spise med en venn.



KL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
0-1							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

- SØVN
 ARBEID
 SOSIAL OMGANG
 TRENING
 HANDLE

- PC/TV
 TRANSPORT
 LAGE MAT OG SPISE
 BARE VÆRE
 RYDDE

Tips!

På dinhjernehelse.no kan du laste ned og skrive ut flere aktivitetsskjemaer.

