

Din vision

Din vision är förmodligen att fungera, må bra och att prestera optimalt efter dina individuella förutsättningar – to wake up happy!

Rutiner

För att uppnå din vision behöver du skaffa praktiska rutiner för att tillgodose ditt grundläggande behov av,

- Kost - frekvent intag av rätt sorts näring [varje 3-4 tim]
- Sömn - sömn och vila [minst 6 tim]
- Motion - regelbunden fysisk ansträngning [minst 3 ggr vecka]

Överbelastning

Lär dig känna igen hur din kropp och ditt psyke reagerar på långvarig belastning. När det uppstår överbelastning är det viktigt att du åtgärdar direkt, annars får det negativa konsekvenser för dig.

Träna upp din förmåga att reglera av- och anspänningsnivå, både fysiskt och psykiskt. Det kan enkelt göras med ett avspänningsband som du köper på Apoteket, meditation, yoga eller ett vanligt träningspass.

Var uppmärksam på din attityd, det händer inte mig, och ditt sinnestillstånd. Fråga dig själv, hur du mår, varje morgon framför spegeln i badrummet. Våga vilja våga bli en mästare på att förändra ditt "state of mind" samt att förändra den till det bättre - en mer positiv attityd.

Positiva känslor

Var noga med att tänka positivt och uppleva positiva känslor. Odlia gemenskap med dina kompisar, skolkamrater, medarbetare, familj och vänner. Se till att ha kul under arbetsdagen – det är ditt val, ditt ansvar.

Reflektera

Ta dig tid att känna efter och att reflektera var du är belastningsmässigt just nu .. och vart du är på väg. Lär dig prioritera mellan vad som är viktigt och vad som är bråttom. Krävs förändringar, gör dem direkt.

Personligt varumärke

Det kan inte nog understrykas hur viktigt ditt personliga varumärke är för din framtid. Det är ditt val att börja skapa det varumärke som du vill att omgivningen ska uppfatta.

- ▶ Är du den du vill vara?
- ▶ Gör du det du vill göra?
- ▶ Får du ut det resultat du vill ha?

"Var själv den förändring du vill se i världen."

- Gandhi

CCC

Challenge – Commitment – Control betyder aktiv stresskontroll, engagemang och målinriktat arbete. En process som genererar ett positivt resultat. Det är viktigt att utvärdera din belastning, lära av konsekvenserna och ta en ny ansats. Vid belastning ska du antingen,

Love it – Leave it or Change it

Ytterligare en enkel regel finns i ROAR,

Reglera din stress fysiskt och psykiskt

Odlia gemenskap, humor och arbetsglädje

Agera och ta ansvar för ditt arbete och ditt liv

Reflektera över vad du vill