



# GÖR VÅGEN OCH HANTERA STRESSEN

Hantera stressen och hitta din  
balans – inte bara för ledare!

Marie Nordström [marie@marienordstrom.se](mailto:marie@marienordstrom.se)

Bli den ledare du själv vill ha



Bli den ledare du själv vill ha

# Mår du bra eller dåligt?

Ibland kan det vara svårt att förstå exakt VAD det är som påverkar våra dagliga liv. Här är en busenkel metod för att skapa klarhet och att kunna förändra livet, ett litet medvetet steg i taget.

Livet handlar om balans, att hitta dina faktorer eller stressorer och fördela om dem lite grand. Skapa din egen verklighet och påverka din vardag med detta enkla test.



Bli den ledare du själv vill ha

# Vågen

Tänk dig innehållet i ditt liv som en stor gammeldags våg. I den vänstra vågskålen ligger allt det positiva i ditt liv och i den högra ligger allt som inte är lika bra just nu.

Du mäter bara det du upplever och känner IDAG. Gårdagen är passerad och morgondagen har ännu inte kommit till oss. Men just idag ser ditt liv ut på ett visst sätt.





Bli den ledare du själv vill ha

# De positiva faktorerna

På vänstersidan skriver du alla saker som är positiva i ditt liv. Din partner, ditt jobb, dina barn, ditt fritidsintresse, din trädgård, den kommande resan, dina vänner etc

Sätt sedan poäng på dem genom att använda en skala där 1 är lite och 10 är mycket. Tex kanske du älskar ALLT med din trädgård även häckklippningen och oräshackandet. Ge då det 10 poäng. Dina barn är ljuvliga MEN just nu är de lite besvärliga tonåringar – ge dem en 8.



Bli den ledare du själv vill ha

# De negativa faktorerna

På den negativa, högra sidan skriver du alla negativa saker i ditt liv. Det kan vara partner, barn, jobb, fritidsintressen, vänner, resor osv. Observera att det kan vara helt andra saker än på den positiva sidan!

Sätt poäng på samma sätt som tidigare.

Och kom ihåg att detta enbart är för att tydliggöra för dig själv – ingen långsiktig värdering.



Bli den ledare du själv vill ha

## Vad påverkar?

Jag förutsätter att du som  
normmännen säger är glad i din  
respektive men om hen bara  
kunde ta upp de där smutsiga  
strumporna från golvet, fälla ner  
toalettlöcket eller komma ihåg vad  
ni kommit överens om? Kanske bör  
du skriva 2 på din partner på den  
negativa sidan då hens beteende  
påverkar dig negativt. Barnens  
tonårstrots – 4 negativa poäng.  
(Ja, du älskar dem fortfarande!)

Fortsätt att fylla på och  
poängsätta.



Bli den ledare du själv vill ha

# Summera nuläget

Summera sedan varje sida för sig.  
Till exempel kanske summan blev  
48 på den positiva sidan och 43 på  
den negativa.

Detta innebär att du JUST IDAG  
värderar de positiva faktorerna  
högre än de negativa vilket visar  
på att du har balans i ditt liv.

Men det behövs inte mycket för att  
rubba denna balans...



Bli den ledare du själv vill ha

# Lite påverkar mycket

Om det händer saker i ditt liv;  
semesterresan blev framflyttad  
(men blir av) du får en ny chef men  
gillar inte ovissheten innan, bilen  
går sönder eller liknande så  
förändras balansen. Dels av att  
det kanske kommer till nya  
negativa variabler eller så fördelas  
viktningen mellan dem så att tex  
resan (fortfarande kul men nu en 2)  
blir till framflyttad resa på den  
negativa sidan vilket gör dig sur så  
den där samtidigt får 7 poäng.





Bli den ledare du själv vill ha

# Summera nyläget

Aj! De där justeringarna och förflyttningar av poäng gjorde att den högra vågskålen plötsligen får en övervikt. Sannolikt känner du det just nu som att livet är jobbigt och att mörkret uppslukar dig mer och mer. Ju större diff mellan positivt och negativt, desto större svärta i ditt liv.

Men ge inte upp – det finns enkla strategier för att hantera detta ett litet steg i taget för att uppnå hyfsad balans!



Bli den ledare du själv vill ha

## Ett litet steg i taget

Börja med att se över de faktorer du kan påverka, både på den positiva och den negativa sidan. Är jobbet trist? Sök ett nytt. Hatar du ogräsrensning? Delegera eller intala dig att du odlar dem för bina. Har du inga vänner? Jobba aktivt på att hitta en ny så har du dubblat antalet. Fundera på hur du kan förbättra livet hemma med dina pubertetsbarn, se om du kan hitta en ny resa, skaffa ett nytt fritidsintresse...

Sakerna du faktiskt KAN påverka är fler än vad du tror!



Bli den ledare du själv vill ha

# Summera nyläget

Med hjälp av aktiva och enkla förändringsstrategier kan du komma långt i ditt arbete med att få dina vågskålar att väga jämt, kanske inte just idag men kanske om en vecka, en månad eller ett halvår.

Sätt delmål och gör övningen en dag i veckan så kommer du att se en liten liten förändring varje gång och den enda som blir gladare av om detta tips kan hjälpa dig förutom jag, är faktiskt du själv!



Bli den ledare du själv vill ha

# Sammanfattning

Genom att göra övningen vågen varje vecka och ta medvetna steg för att minska dina stressors påverkan på dig så kommer ditt liv att gradvis förändras – ett litet steg i taget. Sätt små små mål, justera dina poäng så att vågskålarna väger jämt (du behöver inte glida genom livet som en glad skit med massor av fler positiva än negativa poäng – var realistisk i din målsättning!)

Att öva på detta sätt skapar inte ett perfekt liv men jag lovar dig att genom att du blir medveten om vad som faktiskt påverkar dig och vad som du låter påverka dig på en nivå du inte trodde var möjligt!

Lycka till! Snart gör vi alla vågen! ;-)





Bli den ledare du själv vill ha

Tyckte du att det här var bra tips? Dela gärna med andra!

Jag finns för dig när det gäller att utveckla organisationen eller få stöd att ta ditt ledarskap vidare, nå de där målen, bygga ditt team och få medarbetarna att dra åt samma håll. Med ett externt ledningsstöd får du ett bollplank, någon som hjälper dig att hitta ditt "varför", bollar med dig hur du hittar ditt "hur" och stöttar dig genom ditt "gör".'

Därmed kan du i förlängningen få frigjord tid, minskade kostnader för sjukfrånvaro och lägre personalomsättning, en lugnare vardag och ett tryggare ledarskap i en välmående organisation!

Hör av dig så pratar vi vidare för att se om jag kan göra något för just dig! 070 – 720 56 40