



Gröna, gula, röda aktiviteter

- en metod för att lättare vara i balans!



Mål med presentationen

- Du blir motiverad att ta ansvar för din hälsobalans och vilken energi du har under din dag.
- Du upptäcker när du gjort för mycket av något och varför.
- Du funderar på vad du behöver ändra på för att få en balans mellan alla dina aktiviteter.
- Du ställer de här viktiga frågorna till dig själv, och bara du har svaret.
- Du reflekterar och ser vad har du lärt dig av dagens presentation och hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande.



Balans i din vågskål

- Du kan föreställa dig ditt liv som en vågskål.
- Har du balans i din vågskål eller har du något som tar din energi så att den tippar över åt ena hållet?
- Det kan finnas olika saker i ditt liv som **TAR energi**, men du kan kanske inte förändra det just nu.
- Då kan du istället välja att fylla på med saker som ger dig positiv energi, så att vågskålen väger jämnt ändå.



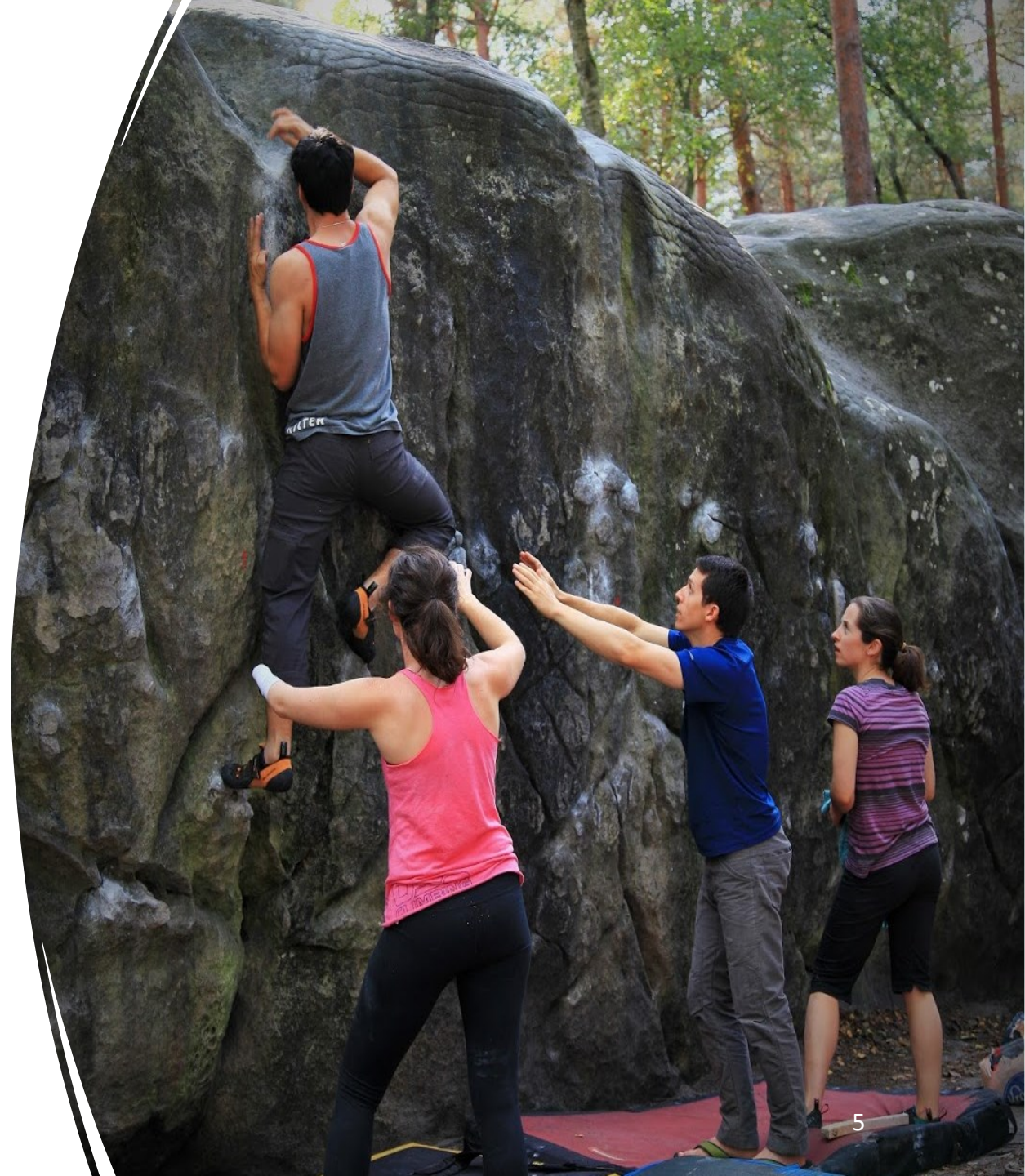
Må-bra aktiviteter som ger hälsobalans

Vad har du för olika verktyg som du kan ta till för att fylla på med energi? Vad kan du göra som GER dig energi?



Här får du några exempel:

- Vistas i naturen.
- Träffa positiva vänner.
- Lyssna på glad musik.
- Göra något kreativt.
- Läsa en god bok.
- Avsätt tid för dig själv och bara var.
- Få massage eller fotvård.
- Vara i tystnad.
- Meditera.
- Dansa själv eller med andra.
- Hitta något roligt att skratta åt.



Ta dig tid att göra dina Må-bra aktiviteter

1. Avsätt en stund att fundera över vilka olika alternativ som du gärna använder dig av för att få MER energi i ditt liv.
2. Finns det några fler alternativ som du kan använda dig av?
3. Planera sedan in dessa aktiviteter regelbundet i din vecka så att du kan känna att din vågskål kommer mer i balans.



Övningen Gröna, gula och röda aktiviteter

Den här övningen går ut på att göra dig medveten om vilka **aktiviteter** i din vardag som tar din energi och gör att din hälsa hamnar ur balans .





GRÖN aktivitet – den får dig att må bra.



GUL aktivitet kan du göra ibland beroende på situationen.



RÖD aktivitet kan du göra lite av eller helst inte alls.

Steg 1

1. Skaffa dig en tom anteckningsbok och tre färgpennor.
2. En **grön**, en **gul** och en **röd**.
3. Du ser över hur din dag ser ut och vilken färg den aktiviteten har.



Steg 2

1. Börja med att varje dag skriva in vilka aktiviteter du gör.
2. Räkna med alla!
3. Söka jobb, sitta vid dator, diska, tvätta, stryka kläder, promenera, träffa vänner, träffa jobbcoachen med mera.



A decorative graphic on the left side of the slide showing several open paint cans of various colors (red, yellow, green, blue, purple, orange) arranged in a cluster. The cans are slightly out of focus, with the foreground ones being sharper.

Steg 3

1. Dagen efter så tittar du på dina aktiviteter och känner in om den var **grön**, **gul** eller **röd**.
2. Sätt en markering vid aktiviteten så du ser vilken färg den har för dig.
3. Gör sedan så här hela veckan.

Steg 4

- På söndag så går du igenom din anteckningsbok.
- Notera hur många **gröna**, **gula** och **röda** färgmarkeringar du har i ditt anteckningsblock.
- Sedan är det dags att reflektera och svara på Veckans uppgift.





Veckans uppgift:

Svara på veckans uppgift i
Frågeformuläret
L. FÖRDJUPNINGSPRESENTATIONER och i
ruta nr. 48 Gröna, gula och röda
aktiviteter

1. Har du hittat dina Må-bra aktiviteter och skrivit upp dem på en lista?
2. Hur ser din vecka ut? Hur många gröna, gula eller röda markeringar har du?
3. Vilken energi du har du haft under din vecka?
4. Har du gjort för mycket av något? Varför?
5. Vad behöver du ändra på för att få en balans mellan alla dina aktiviteter?
6. Är du beredd att få röda-dagar för att göra en aktivitet du verkligen gillar?
7. Reflektion: Vad har du lärt dig av dagens presentation och hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande?