



Livsbalans och vördnad

Ability© 2024

A close-up, slightly blurred photograph of a hand holding a pen, writing on a checklist in a notebook. The checklist has several items with checkboxes, some of which are already marked. The background is a soft-focus view of the notebook's pages.

Mål med presentationen

- Du förstår att du behöver ha ett liv i balans för att kunna må bra, ha energi och motivation till att söka jobb eller studier.
- Du kartlägger ditt livspussel och upptäcker vilken tårtbit du behöver ta tag i och förändra direkt.
- Du upptäcker att det finns en eller fler tårtbitar som ger synenergieffekt på någon annan.
- Du får motivation att ta tag i delar i ditt liv som inte är som du önskar att de var.
- Du får mer energi och inspiration att ta tag i fler pusselbitar, så att ditt liv blir i bättre balans.
- Du förstår hur vördnad kan vara till fördel för dig i ditt liv.
- Du reflekterar och ser hur du kan använda det du lärt dig i ditt jobsökande.

Vad handlar balans i livet om?

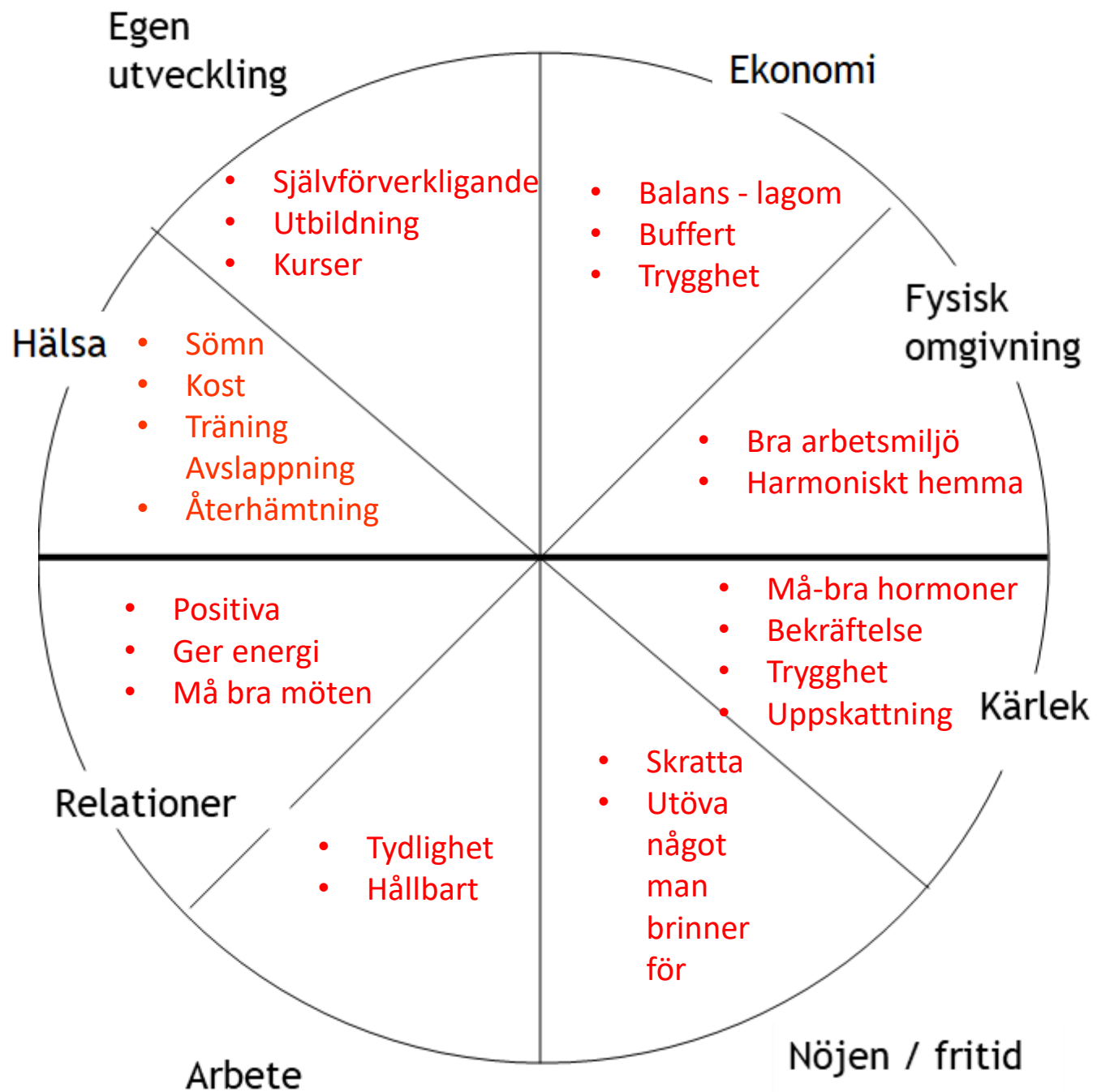


- Att sätta gränser och ta kontroll över din tid.
- Att strukturera och organisera upp din dag.
- Att reflektera över din insats .
- Att ta reda på vad som ger dig energi, glädje och vad som får dig att må bra.
- Att ta reda på vad som tar energi, gör dig ledsen eller får dig att må dåligt.
- Att skapa balans mellan de olika tårtbitarna i ditt liv.



Bra livsbalans bidrar till att:

- Ditt psykiskt mående blir starkare.
- Ditt fysiska mående blir starkare.
- Du hanterar motgångar lättare.



Tårtbitar i livet



Hälsa

- Sömn – hur många timmar behöver du?
- Kost – vilken kost mår du bra av?
- Träning – vilken träning ger dig energi?
- Avslappning – tar du dig tid för avspänning/avslappning?
- Återhämtning/vila – tillåter du dig att vila?
Göra ingenting?



Egen utveckling

- Självförverkligande – uppfyll dina drömmar och mål.
- Självkänsla & självförtroende – tycka om dig själv.
- Göra saker för din egen skull.



Ekonomi

- Vad behöver du?
- Pengar för att skapa trygghet.
- Balans i din ekonomi.
- Budget/Sparande.

A photograph of a bright, modern dining room. In the foreground, a wooden dining table is partially visible. To the left, a smaller table is covered with a light blue patterned tablecloth and set with white dishes. A large, leafy green plant stands in the center. Two large windows in the background offer a view of a lush garden. Three pendant lights hang from the ceiling: two are black and one is white. The room is well-lit and has a clean, organized appearance.

Fysisk omgivning

- Harmoni och balans i ditt hem.
- Städat och ordning.
- En arbetsplats som är ergonomiskt.
- En balanserad arbetsmiljö.



Kärlek

- Älskar du dig själv?
- Känner du dig älskad av din omgivning?
- Vänner/familj?
- Husdjur ger kärlek.



Nöjen/Fritid

- Göra roliga saker.
- Ha kul.
- Utmanande – utvecklande.

A photograph of two construction workers on a site. They are both wearing yellow hard hats and high-visibility orange safety vests over plaid shirts. They are high-fiving each other with their right hands. The worker on the right is looking up at the other worker with a smile. The background is a blurred construction site with scaffolding and a clear sky.

Arbete eller arbetssökande

- Du har ett arbete som du trivs med.
- Du vet vad som förväntas av dig.
- Du mår bra på din arbetsplats och din insats uppskattas.
- Du ser ditt arbetssökande som ett jobb, där du själv är chefen över din arbetsinsats.
- Vad förväntar du dig av dig själv?



Relationer

- Dina relationer får dig att må bra.
- Dina relationer ger dig positiv energi.
- Dina relationer är bekräftande.
- Dina relationer ger dig ett sammanhang.



En ny hälsotrend: AWE eller Känslan av vördnad

Vördnad är mystiskt

- Hur definierar vi känslan när vi ser Grand Canyon, eller den totala häpnaden när vi ser ett barn gå för första gången?
- Hur sätter man ord på den kollektiva upprymdheten av att stå i en folkmassa och sjunga unisont, eller den förundran man känner när man betraktar ett sekelgammalt konstverk?

Vetenskap om vördnad

- Fram till för femton år sedan fanns det ingen vetenskap om vördnad.
- Vördnad är den känsla vi upplever när vi möter stora mysterier som överskrider vår förståelse av världen.
- Forskare studerade tidigare känslor som rädsla och avsky, känslor som verkade nödvändiga för människans överlevnad.
- Nu upptäcker forskarna att vi har överlevt tack vare vår förmåga att samarbeta, bilda samhällen och skapa en kultur som stärker vår känsla av delad identitet.
- Dessa handlingar utlöses och sporras av vördnad.



Dacher Keltner
presenterar i sin bok
en radikal
undersökning av
denna svårfångade
känsla.

- Keltner visar oss hur vördnad i vårt dagliga liv leder oss till att uppskatta det som är mest humant i vår mänskliga natur.
- I en tid då vår värld känns mer splittrad än någonsin tidigare, och mer hotad av kriser av olika slag, är vi i stort behov av vördnad.
- Om vi öppnar våra sinnen är det vördnad som skärper vårt resonemang och orienterar oss mot stora idéer och nya insikter.

Vördnad aktiverar och inspirerar

- Det är vördnad som aktiverar vår benägenhet att dela med oss och skapa starka nätverk, att vidta åtgärder som är bra för världen omkring oss.
- Det är vördnad som förvandlar vilka vi är, som inspirerar skapandet av konst, musik och religion.



Vördnad med andra människor

- När vi står inför saker vi inte har makt att göra något åt, då behöver vi verkligen andra människor!
- Såna som bryr sig om oss. Som vi är trygga och säkra med. Som vi vet finns där. Som inte skadar oss.
- Det kan ge en känsla av vördnad.



Hitta vördnaden inom dig själv

- Du kan välja att se hur små dina bekymmer är jämfört med andra saker i universum.
- Resultatet är att du njuter mer av livet som är här och nu.
- Detta tillåter dig att uppleva inre frid och vördnad.



Veckans Uppgift

Svara på veckans uppgift i Frågeformuläret M. FÖRDJUPNINGSPRESENTATIONER och i ruta nr. 49 Livsbalans och värnads

1. Hur ser ditt livspussel ut just nu? Sätt en siffra 1-10 i varje tårtbit.

2. Finns det någon tårtbit som ger synenergieffekt på någon annan?

3. Vilken tårtbit ska du börja att förändra och på vilket sätt?

4. Vad blir ditt exakta nästa steg?
Kom ihåg delmål och SMART.

5. Hur kan du själv använda dig av Vördnad mer och vad skulle det ha för effekt?

6. Vad lärde du dig av dagens presentation och hur kan du dra nytta av det du lärt dig i ditt jobbsökande?