

jag vill skapa

mitt härliga liv



- MITT HÄRLIGA LIV 2024 - STEG FÖR STEG GENOM LIVSOMRÅDENA -

FOKUS I JULI

FRITID

MÅNADSMEJLET

kommer att fokusera på ett område i taget, du får lite inspiration i mejlet och en övning att ladda ned.

STEG FÖR STEG

Om du vill hänga med under året och fundera på hur nöjd du är med respektive område och om det är något du vill förändra. En resa för att närma dig "Mitt härliga liv". Vi vet att vi får ett och hur kan vi göra det bästa av det. Varje månad på ett av livsområdena.

PERSONLIG UTVECKLING

Det här "gratis"-programmet är för dig som känner att du vill utvecklas och forma ditt liv som du vill ha det steg för steg. Det behöver inte vara stora förändringar, men i vissa områden kanske du vill ha en rejäl ändring.

VECKOINSPIRATION JULI: FRITID – EGEN TID – RESOR - NATUR

Varje vecka kommer tips och reflektioner inom de olika delarna av ett livsområde.

Om du vill ha lite veckoinspiration kan du följa något av mina **instagramkonton**.

- Mittharlivaliv (Mitt härliga liv) nystartat konto
- Hspacademysverige (HSPAcademy) för dig som är högekänslig
- Slutastressapajobbet (Sluta stressa på jobbet) för dig som är företagare eller tjänsteman
- Hallbartlararliv (Hållbart lärarliv) för dig som är i skolans värld

Inläggen kommer att läggas ut på en fast dag för varje konto. Detta schemalägger jag.

REFLEKTIONSÖVNING FÖR DIG SOM PRENUMERERAR PÅ MITT MÅNADSMEJL

STORT TACK FÖR ATT DU RESPEKTERAR MIN © COPYRIGHT.

DU FÅR GÄRNA DELA MED MIG AV MIN MEJLADRESS MEN INTE ÖVNINGEN.



jag vill skapa

mitt härliga liv



SOMMAR - SEMESTER

En tid som många av oss längtar till.

Ibland har vi för många planer så det blir stressigt, andra har bestämt att ta en timme i taget och känna var lusten finns.

Hur vill du ha det? Vad passar dig?

Fritid är den tid då vi är fria från jobb eller studier, och vi kan ägna oss åt vad vi vill. Det är vår chans att koppla av, ha roligt och göra saker som vi verkligen gillar. Fritid är viktig för vår hälsa och vårt välmående eftersom den ger oss tid att återhämta oss, umgås med de vi önskar, och följa våra intressen.

För oss kan fritid innebära olika saker beroende på vad vi gillar. Kanske älskar vi att träffa vänner och familj, utöva en sport, läsa en bra bok, resa eller delta i ett kulturevenemang. Det kan också betyda att bara slappa och göra ingenting – något som kan vara precis vad vi behöver för att känna oss utvilade och laddade.

Fritid en viktig del av livskvalitén. Den tid vi har för oss själva är avgörande för vår förmåga att hantera stress och hålla en balanserad livsstil. Forskning visar att en bra balans mellan arbete och fritid kan göra oss mer produktiva, förbättra vår hälsa och öka vårt allmänna välbefinnande.

Så, låt oss ta vara på vår fritid. Vi bör använda den för att göra saker som ger oss glädje och tillfredsställelse. Genom att värdesätta och planera vår fritid kan vi skapa en mer harmonisk och tillfredsställande livsstil.

DE5TIDERNA

Kommer du ihåg övningen du gjorde i februari? Jag brukar dela in de 24 timmarna i fem delar. **Sovtid, Arbetstid, Hushålls/Hygientid, FRITID och FRI TID.**

Skillnaden mellan FRITID där vi gör något tillsammans med andra och EGEN TID / FRI TID där vi är på egen hand och bestämmer helt själv vad vi vill göra.

Båda typerna av fritid är viktiga för vår balans och välmående, men de erbjuder olika former av återhämtning och tillfredsställelse.



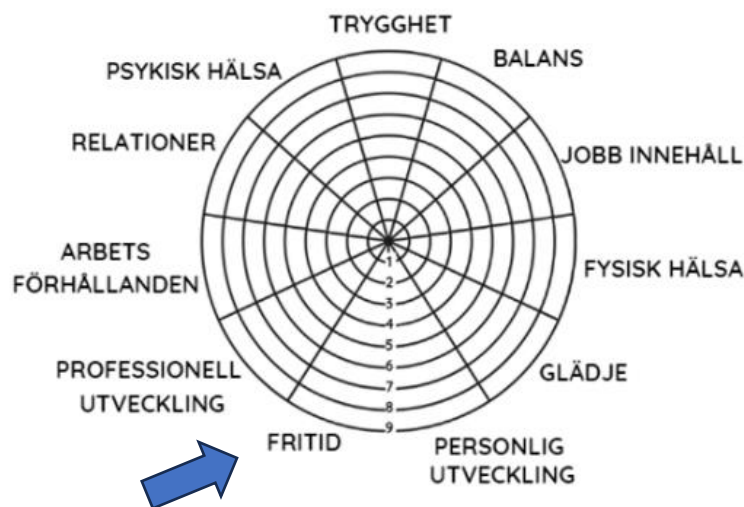
jag vill skapa

mitt härliga liv



STEG 1 – VAD SKREV DU I TÅRTBITEN FRITID

Du gjorde övningen mina livsområdet som din första övning i programmet. Det är basen för att se hur nöjd du är med de 11 områdena.



FRITID

När vi spenderar fritiden med andra människor, som vänner eller familj, skapar vi sociala band, deltar i gemensamma aktiviteter och delar upplevelser som kan stärka våra relationer och ge oss en känsla av samhörighet.

Att träna med andra, gå en fritidskurs eller göra något där vi är i samspel med andra är också fritid.

Fritid kan vara väldigt givande och något vi behöver, men den innebär ofta en viss grad av anpassning till andras önskemål, värderingar och scheman.

FRI TID – EGEN TID

När vi har egen tid eller fri tid, är vi helt på egen hand och har fullständig kontroll över hur vi vill använda vår tid. Det är en chans att följa våra egna intressen, koppla av på vårt eget sätt och njuta av en paus från sociala krav och förväntningar.



jag vill skapa

mitt härliga liv



STEG 2 - VAD GILLAR DU?

Oavsett om vi väljer att spendera vår fritid med andra eller på egen hand, är det viktigaste att vi gör något som ger oss glädje och tillfredsställelse. Fritiden är en värdefull resurs som hjälper oss att balansera vardagens krav och vårda både våra relationer och oss själv.

Finns det något som du länge tänkt på som du inte gjort men har verklig lust med?

FRITID – göra mer av – börja med?

Listan kan bli hur lång som helst. Här några exempel.

Kryssa för. Stryk. Lägg till.

- Sport och motion:** Spela fotboll, tennis, basket eller delta i en löpargrupp.
- Kulturella evenemang:** Gå på konserter, teaterföreläsningar eller besök konstutställningar.
- Matlagning och middagar:** Laga mat tillsammans eller bjud in vänner på middag.
- Friluftsliv:** Vandra, campa eller göra utflykter i naturen.
- Spelkvällar:** Spela brädspel, kortspel eller datorspel med vänner och familj.
- Träningsklasser:** Delta i gruppträning som yoga, dans eller spinning.
- Föreningsliv:** Engagera dig i en klubb eller förening inom ditt intresseområde.
- Volontärarbete:** Hjälpa till i lokala projekt eller organisationer.
- Studiecirklar:** Delta i gemensamma studier eller kurser.
- Filmkvällar:** Se film eller serier tillsammans med andra.
- Resor:** kort eller långt
- .
- .
- .
- .
- .
- .



jag vill skapa

mitt härliga liv



FRI TID – EGEN TID – göra mer av – börja med

Listan kan bli hur lång som helst. Här några exempel.

Kryssa för. Stryk. Lägg till.

- Läsa:** Förlora dig i en bok, tidning eller artikel.
- Träna:** Gå till gymmet, ta en löprunda eller gör yoga hemma.
- Hantverk och kreativitet:** Måla, sy, snickra eller skriv.
- Trädgårdsarbete:** Plantera blommor, odla grönsaker eller sköta om trädgården.
- Utforska nya intressen:** Lär dig ett nytt språk eller spela ett instrument.
- Meditation och avkoppling:** Meditera, ta ett bad eller lyssna på musik.
- Matlagning:** Experimentera med nya recept och laga mat för dig själv.
- Fotografering:** Utforska fotografering och redigera bilder.
- Pussel och hjärngympa:** Lägg pussel, lös korsord eller sudoku.
- Dagboksskrivande:** Skriv ner dina tankar, mål och upplevelser.
- Resa.** Kort eller långt.
- Kulturella evenemang.** Bio, konsert.
- Natur.** Vandra, promenad.
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .



jag vill skapa

mitt härliga liv



STEG 3 VISUALISERA

Hur vill du att din sommar ska vara. Du kan givetvis även tänka på resten av året. Välj.

Skriv text, punkter eller rita.



jag vill skapa

mitt härliga liv



STEG 4 - FRÅGESTÄLLNINGAR

Kan några av dessa frågor hjälpa dig att komma vidare med dina tankar om tid.

Jag längtar efter

Jag behöver

Jag får energi av

En förändring jag önskar är

Jag är glad för att

Jag är tacksam för

Återhämtning betyder för mig att

Jag får kraft av att

Några jag gillar att träffa



jag vill skapa

mitt härliga liv



Skriv en kort handlingsplan över vad du vill göra för din bästa FRITID och EGEN TID

| Vad | Hur | När/hur ofta | Ok klart |
|-----|-----|--------------|----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



jag vill skapa

mitt härliga liv



Jag styr min tid...

När jag tänker tillbaka på mitt liv så finns det några trådar som är väldigt tydliga. Det ena är att jag vill styra min tid. Det har gått så långt så att jag har utbildat andra i planering och prioritering i nästan 30 år.

När det började vet jag inte, men jag minns hur jag planerade och la upp min tid på gymnasiet. Att få balans mellan mina tider har alltid varit viktig. Men jag har alltid fått kämpa för att ta pauser. När jag är ledig så är jag lika kreativ och engagerad som när jag jobbar.

Det finns hur många idéer som helst av vad jag vill göra.

När jag startade mitt företag år 2000 så gick jag för att få lite coaching hos Nyföretagarcentrum. Det första frågan var att skriva en affärsidé. När jag kom tillbaka med min text så sa han.

"Det går inte". Men det gjorde det."

Jag vill bara jobba med det jag tycker är roligt och simulerande.

Jag vill tjäna pengar för att kunna leva ett gott liv.

Jag vill ha 10 veckors semester.

Jag vill styra min tid.

Nu börjar semestern. Det du får av mig är tidssatt. Jag kollar mejlen en gång i veckan. Resten har jag fritid och egen tid.

Det finns en förening för de som har en extra hög sensorisk bearbetningskänslighet. Sveriges



Soliga härliga sommarhälsningar Helén

Helén Vedlé

Älskar att få ett samtal från dig i höst 070 647 17 27

Älskar också att få mejl i höst info@getready.se

www.HSPAcademy.se www.getready.se

