



WORKBOOK

ENERGIKOLLEN

www.holisticbodybyfranzi.com



info@holisticbodybyfranzi.com

Ett kravlöst arbetsblad för dig som bär på lite för mycket, och som är trött på att känna dig otillräcklig.

Skapat av Franziska Steltner



ENERGIKOLLEN

*Från överväldigad till grundad på 3
minuter.*

Ett kravlöst arbetsblad för dig som bär på lite för mycket,
och som är trött på att känna dig otillräcklig.

Du är inte misslyckad. Lasset är helt enkelt för tungt.

Vi tvekar sällan på att ta hjälp av en PT för att bygga muskler eller en kostrådgivare för att äta rätt. Det ses som en investering. Men när det kommer till att få ihop livspusslet, vårda vårt nervsystem och hantera stressen? Då biter vi ihop. Vi förväntar oss att vi ska klara av ett orimligt tempo helt själva, och när orken tar slut lägger vi på ett lager av skam och känner oss misslyckade.

Släpp den skammen nu. Det är inte din disciplin det är fel på. Du förväntar dig att du ska kunna prestera på högsta nivå när din energi för länge sedan har tagit slut.

Det här korta arbetsbladet bygger på SOAS-modellen (Stanna upp, Observera, Acceptera, Svara). Det är inte ännu ett "måste" på din att-göra-lista. Det är en frizon där du får checka in med vad du faktiskt orkar idag.





1. *STANNA UPP & OBSERVERA: Hur mycket energi har du idag?*

Gör en helt ärlig (och dömande-fri!) incheckning med dig själv just nu.

Var ligger din energinivå idag på en skala från 1 till 10, där 1 är helt slutkörd och 10 är utvilad och fylld av ork?

Ringa in eller kryssa för.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Ligger du på en 4:a eller lägre? Då drar vi i handbromsen nu. Du kan inte leva upp till förväntningar på nivå 10 när din faktiska ork ligger på 3.)

2. *ACCEPTERA: Skala bort skulden*

Skriv ner din siffra här: **Idag ligger min energi på en ____:a.**

Läs meningen högt för dig själv. Det är varken bra eller dåligt, det är bara dagens sanning. Acceptera att detta är ditt utgångsläge just nu.

3. *KARTLÄGG: Vart tar energin vägen?*

När vi är trötta flyter allt ihop till ett enda stort stressmoln. Låt oss bryta ner det. Skriv bara ner 1-2 saker (inte mer!), gör det kravlöst.

Vad dränerar dig mest just nu? (T.ex. oron över ett möte, en konflikt, att-göra-listan hemma)

1
2

Vad ger dig en gnutta ro eller energi? (T.ex. en varm dusch, fem minuter i tystnad, en podd)

1
2



4. SVARA: Din kravlösa Om-Så-plan

Istället för att försöka "pressa igenom" dagen, ska vi nu svara på dina faktiska behov med en mikrovana. Vi använder en Om-Så-plan. Detta är ditt löfte till dig själv för resten av dagen.

Fyll i din plan för dagen:

OM min energi idag bara är en _____:a och jag känner att stressen ökar...

SÅ väljer jag medvetet att stryka följande "måste" från min dag:

.....
...och ger mig själv tillåtelse att istället göra:

.....
(välj en mikrovana, t.ex. ta tre djupa andetag, sitta ner i 2 minuter, eller bara gå och lägga mig tidigt).

Nästa steg:

Vill du ha hjälp att bygga upp energin igen, helt utan skam?

Att stanna upp och observera är första steget. Men om du ständigt märker att du vaknar och ligger på en 2:a eller 3:a i energi, och känner skuld över att vardagen inte går ihop – då är det dags att du får samma fina stöd för din mentala ork som du hade gett din fysiska kropp på gymmet.

*I oktober håller jag två kravlösa **gratis** webinarer där vi jobbar vidare med hur du bryter ner kraven och skapar faktiska, hållbara mikrovanor som får dig att andas igen – utan att det blir ännu ett måste på din lista.*

Välj den tid som passar dig bäst:

 **19 oktober kl. 12:00 (Lunch-webinar)**

 **28 oktober kl. 19:00 (Kvälls-webinar)**

Du behöver inte klara allt ensam. Du behöver bara dyka upp och lyssna. Du anmäler dig enkelt via länken du fick i mailet tillsammans med det här arbetsbladet.