

Varje år sjukskrivs flera tusen människor bara i Sverige för utbrändhet och överansträngning. De har helt enkelt arbetat för hårt och intensivt och stressen har blivit för mycket.

Det här problemet fanns inte i Sverige för 40 år sedan utan har växt fram de senaste åren. Kunskapen att fördriva tid, som tidigare gick i arv från generation till generation, har förlorats någonstans på vägen.

Att läsa in sig på denna ädla konst är väldigt tidskrävande och kan orsaka stress, därför rekommenderar vi gemene man att istället läsa denna lathund (när tid gives).

LATHUND I TIDSFÖRDRIV

- 1) Planering är A och O. Avsätt minst 50 % av tiden till planering. Tillverka gärna ett schema (tex i roliga färger eller trolldag)
- 2) Gör ingenting fortare än du måste, tänk på att dagen är lång
- 3) Känn efter ofta. Är du inte lite trött? Hungrig? Det är kanske (förmodligen) dags för en rast.
- 4) Finns det något du behöver göra innan du kan börja med dina sysslor? Putsa glasögonen, baka, lägga fram utrustning (mer planering), ringa någon..
- 5) Tänk på att alltid hålla dig á jour med verkligheten. Läs tidningen på internet alternativt kolla på nyheterna (och ev programmet efter) på TV
- 6) Återhämtning är det viktigaste för att komma i form. Slumra till då och då för ökat välbefinnande
- 7) Sist men inte minst: Planera gärna in en extra rast emellanåt. Det viktigaste är att inte på något sätt, mentalt eller fysiskt, överanstränga sig.