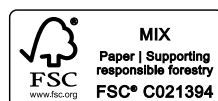


Energireceptet

Din dagliga dos återhämtning
för ett gladare, piggare och friskare liv

Lina Ejlertsson

Bonnier Fakta



Bonnier Fakta
www.bonnierfakta.se
info@bonnierfakta.se
Copyright Lina Ejlerstson 2025
Omslag: Michael Ceken
Redaktör: Anna Flodberg
Första tryckningen
Tryckt hos ScandBook AB Falun, 2025
ISBN 978-91-7887-656-3

INNEHÅLLET

FÖRORDET TILL DIG	5
Kapitel 1. ÅTERHÄMTNINGEN	9
Kapitel 2. SJÄLVSAMHETEN	35
Kapitel 3. NATUREN	66
Kapitel 4. AVSLAPPNINGEN	102
Kapitel 5. RÖRELSEN	139
Kapitel 6. KULTUREN	172
Kapitel 7. RELATIONERNA	210
SLUTORDET	243
TACKET	245
REFERENSERNA	246

FÖRORDET TILL DIG

För ett och ett halvt år sedan, när jag precis skulle börja skriva på den här boken, var jag med om något som tvingade mig att bromsa och sätta livet på paus en stund. Och jag insåg då att jag hade all kunskap och alla verktyg för att hantera stress – men att jag aldrig hade behövt använda dem själv ”på riktigt” förrän nu. Från att ha vetat det på ett intellektuellt plan kunde jag plötsligt känna i hela mig att behovet av återhämtning är större och viktigare än allt annat.

Efter ett halvår började jag att hitta tillbaka igen. Tillbaka till glädjen, inspirationen och energin. Och så började jag skriva. Till dig. Så att du ska få samma syn på återhämtning som jag har och tillgång till all kunskap, alla verktyg och all inspiration som behövs för att kunna må så bra som möjligt – oavsett var du befinner dig i livet.

Den här boken är inte bara till dig som har stressat lite för länge utan att prioritera dig själv, den är också till dig som vill se på återhämtningen i ett nytt ljus.

I över tio år har jag forskat om återhämtning och försökt att ta reda på och förstå varenda liten nyans av begreppet. Och

lika länge har jag också arbetat för att sprida kunskapen om återhämtning – genom föreläsningar, medieframträdanden och Instagramkontot *@aterhamtningsforskaren*. Sammanhang som gett mig möjligheten att möta många olika människor – i olika situationer med olika förutsättningar – och få se vilken betydelse en ökad förståelse för återhämtning kan ha.

Min drivkraft ligger i att översätta komplex vetenskap till ett praktiskt, roligt och lättillgängligt energirecept som du kan använda i din vardag. Av den anledningen har jag valt att förenkla vissa forskningsresultat och dra slutsatser utifrån min erfarenhet, så att du enklare ska kunna se vad som kan ha effekt och vara relevant för dig. Det innebär också att jag har valt ut vissa artiklar, studier och översikter på forskningsområden för att kunna visa dig bredden av vad återhämtning kan vara.

Men, det är viktigt att komma ihåg att forskningen jag valt att lyfta här inte är den enda rätta sanningen. Den kan ge en fantastisk fingervisning kring vad som kan vara bra för dig – och vad som kan ge dig glädje, lugn, lycka, energi och lust. Men det är först när du har provat som du vet om det kan ge dig den dos av återhämtning som du behöver just nu.

Din dagliga dos

Vad fick dig att välja att läsa den här boken? Du kanske står mitt i livet, med kalendern fylld av måsten och viljan att räcka till, men utan att räcka till dig själv. Kanske har du länge känt att stressen aldrig riktigt släpper taget – hur mycket du än försöker. Du känner dig kanske konstant trött, har svårt att hitta en bra rytm i livet och upplever att du inte riktigt får till den där återhämtningen som du hört så mycket om. Eller så är du på en helt annan plats.

Du vill helt enkelt förebygga stressen och leva mer i takt med det som verkligen ger dig energi. Du kanske har hittat strategier för återhämtning som du tycker om och har ett välfungerande liv med balans – men är nyfiken på något nytt. Att utöka din kunskap om återhämtning och att hitta fler sätt att få in återhämtning i ditt liv.

Oavsett vem du är så är den här boken skapad för just dig. Här kommer du att hitta både praktiska råd och inspirerande berättelser från forskningen, som visar hur små förändringar kan leda till stora förbättringar. *Energireceptet* är en bok som saknas – men behövs – i allas våra liv.

Här hittar du sju dörrar som alla leder till olika svar på hur du kan hitta din dagliga dos av återhämtning. I *Återhämtningen* hittar du grunden till hur ditt personliga behov ser ut och på vilket sätt det påverkar din energinivå. *Självksamheten* ger dig svaret på hur du lyssnar inåt och värnar om din egen vila. Kapitlet *Naturen* visar alla knep för hur du genom naturkontakt kan ladda dina batterier. *Avslappningen* ger dig teknikerna för att varva ner när allt runtomkring rusar. I *Kulturen* finns svaret på hur kreativa pauser kan ge dig precis det du behöver. Genom *Rörelsen* kan du upptäcka hur din kropp kan vara din motor. Och i *Relationerna* får du se vad tillsammanseffekten kan göra med din återhämtning.

Varför just dessa sju områden? För att hållbar återhämtning handlar om helheten och att du behöver olika saker, olika stunder. Börja med att läsa de två inledande kapitlen, därefter behöver du inte följa dem i nummerordning. Se boken som en rik buffé: sträckläs hela eller bläddra dit du dras idag. Kanske längtar du efter naturen eller avslappningen, och imorgon vill du dyka ner i rörelsen, kulturen eller relationerna?

I varje kapitel hittar du korta övningar, reflekterande frågor och

vardagsnära tips. Allt grundat i forskningen. Använd dem precis som du vill – tänk, känn, skriv. Det viktigaste är att du börjar lyssna på vad som verkligen ger *dig* återhämtning. Här och nu. Nu är det din tur att välja – vilken dörr öppnar du först?

Jag hoppas att min bok kommer att landa väl hos dig och kan vara din följeslagare på resan mot mer återhämtning.

Med värme,

Lina

Kapitel 1.

ÅTERHÄMTNINGEN

Du vaknar och tittar på mobilen. En nyhetsnotis. Ett mejl från jobbet. Kalendern påminner dig om föräldramöte, två deadlines och att du borde boka tandläkartid – och du har inte ens hunnit äta frukost ännu. Istället för att lägga ifrån dig mobilen, ta ett djupt andetag och lyssna inåt på vad *du* behöver för att starta dagen på ett sätt som får *dig* att må bra, börjar du kanske direkt att rusa? Känns det bekant? En vardag som innebär ett ständigt flöde av intryck, att-göra-listor och prestationskrav. Men vad händer med din energi i allt detta? Jo, du behöver vara uppmärksam på att inte göra slut på den innan du tar dig tid för återhämtning.

Varje ny dag behöver vara en ständigt pågående balans. Om du tänker dig att du har alla dina resurser samlade i ett batteri, ska det aldrig gå ner på noll innan det laddas. Istället behöver batteriet justeras upp och ner i en naturlig cykel, varje dag. Precis som mobilens batteri håller du längre om du laddar ofta och i tid.

Visste du att ett batteri som urladdas 10 procent kan laddas 15 000 gånger under sin livstid, medan ett som går ner till noll bara klarar ungefär 600 gånger? Precis så borde du tänka med dig själv,

för det är inte stressen i sig som är farlig – det riskfyllda är när du gör för många saker som dränerar din energi under för lång tid, utan att du återhämtar dig från dem. Återhämtning är nämligen en nödvändighet för att må bra och kunna fungera.

Men det handlar inte bara om att du behöver ny energi när du utsatts för belastning och stress av olika slag, du använder faktiskt den i allt du gör. Även i positiva, njutbara och trevliga aktiviteter, som att träffa en vän, gå en promenad, leka med barnen eller läsa en bok. Dessutom ger och tar olika saker olika mycket energi för olika personer.

Sju sorters återhämtning

När du hör ordet återhämtning, vad tänker du på då? Sova? Soffläge? Sömn *är* viktigt, men du kan sova bra och ändå vakna upp och känna dig trött. Det finns fler sorters vila – och olika typer av trötthet kräver olika typer av återhämtning. Vi behöver därför vidga vyerna kring vad återhämtning är. Och när du upptäcker att det finns många fler sätt att ladda om kan du möta dina behov bättre, minska din stress och skapa en mer hållbar och välmående vardag. Tänk istället att du har sju batterier, inte ett. Batterier som kan vara mer eller mindre laddade beroende på vad du varit med om – fysiskt, mentalt, känslomässigt, socialt, sensoriskt, kreativt och själsligt. Ibland är det kroppen som är trött, ibland hjärnan och ibland hjärtat.

Så vet du vilken typ av vila du behöver:

- Om du har suttit ner hela dagen och känner dig öm och stel i nacke och axlar, eller det motsatta – att du inte hunnit sitta ner på hela dagen – kan du behöva **fysisk vila**. Det kan också

behövas efter tunga lyft, hård träning eller en dålig ergonomisk position på jobbet.

- Om hjärnan går på högvarv och du har många bollar i luften, om du har gjort något kognitivt ansträngande som krävde ditt fulla fokus och mycket beslutsfattande, eller om du bär på tankar som tynger och stressar dig, är det **mental vila** du är i behov av.
- **Emotionell vila** kan behövas om du har hjälpt andra med deras problem eller om du har upplevt konflikter eller förluster. Du kan också bli känslomässigt trött om du inte vågat vara dig själv eller om du behövt hålla inne dina känslor och tankar av hänsyn till andra, eller för att du inte vet hur du ska prata om dem.
- De flesta av oss tillbringar större delen av vår vakna tid tillsammans med människor, vilket kan ge eller ta av den sociala energin. Även om umgänget inte är negativt kan det ändå kräva att du ger av din energi på något sätt. Oavsett om det är att prata, anpassa dig, ge råd eller ordna och underlätta något för dem runtomkring dig kan det innebära att du behöver **social vila** efteråt.
- Om du upplever att du har svårt att snabbt hitta lösningar i vardagen, komma med innovativa idéer på jobbet eller att det tar stopp när du försöker vara produktiv, kan det bero på att du har ett kreativt vilounderskott. **Kreativ vila** är särskilt viktigt efter perioder med intensivt kreativt arbete, då hjärnan behöver en paus för att bearbeta och omvandla erfarenheter till nya insikter.
- Brukar du känna att du blir trött av mycket ljud, ljus och starka dofter? Det är inte konstigt alls. När du utsätts för konstanta intryck eller miljöer som stimulerar dina sinnen kan du bli överbelastad och behöva **sensorisk vila**.

- **Själslig vila** är betydelsefullt när du utsatts för emotionell påfrestning under en tid, eller om du konstant har behövt hantera svåra känslor och situationer. Den visar sig ofta genom en ökad känslomässig sårbarhet och känslor av tomhet eller meningslöshet.

Först när du känner igen vilken typ av trötthet du bär på kan du välja rätt sorts vila. Det är då återhämtningen verkligen gör skillnad! Batterierna är också ömsesidigt beroende av varandra, och brist på vila inom ett område kan därmed påverka de andra områdena negativt. Dessutom har vi olika stora batterier som grund, beroende på vem du är som person och dina tidigare erfarenheter.

Genom att vara medveten om de olika sorternas vila och att aktivt sträva efter att inkludera dem i ditt liv kan du förbättra ditt välbefinnande och motverka brist på återhämtning. Och här kommer det fina: din energi är inte linjär eller statisk. Den är förnybar. Och dina återhämtningsupplevelser är inte fasta eller personliga egenskaper. De kan variera inom dig – och vara formbara. Du kan alltså påverka hur du mår – varje dag.

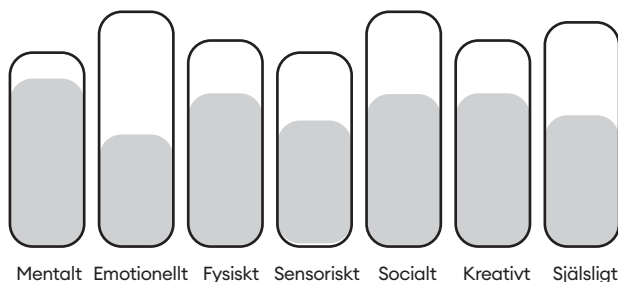
När du läser den här boken kommer du med all säkerhet att känna igen dig i vissa delar som du redan vet ger dig återhämtning i form av glädje, lycka, lugn, energi, tillfredsställelse och harmoni. Men du har också chansen att hitta nya aktiviteter och beteenden som ger dig möjlighet till återhämtning på helt andra sätt. Det gäller bara att våga prova!

Steg ett är att reflektera över hur din grundenerginivå ser ut. Om du går igenom de sju batterierna ett och ett, har de vanligtvis stor batterikapacitet eller liten? Blir du snabbt trött i sociala sammanhang, eller är det där du hämtar energi? Går du just nu med en långvarig skada som orsakar smärta och gör att du har ett rätt

litet fysiskt batteri som grund? Du kanske går igenom sorg, vilket så klart också påverkar storleken på ditt emotionella och själsliga batteri. Fundera över dina olika batterier och försök att kartlägga hur de vanligtvis ser ut när du börjar en ny dag.

Dina batterier:

Här ser du exempel på hur stor kapacitet dina batterier kan ha och hur fyllda de kan vara när du börjar en ny dag. Plocka fram penna och papper och prova att rita upp dina egna batterier.



Skapa regnbågsfärgade dagar

Nu är det dags att försöka ta reda på inom vilka områden du använder din energi. Vad har du gjort och vilken typ av trötthet känner du? Först när du har gjort det kan du gå över till att fokusera på vilken typ av återhämtning du faktiskt behöver – just nu. Svaret kan skilja sig från dag till dag och från en stund till en annan. Bara för att det gav dig energi att äta lunch i personalrummet med kollegorna igår, behöver det inte betyda att det är

vad du behöver idag. Samma sak när du känner dig trött efter en dag med många intryck. Idag kanske du behöver gå en ensam promenad i skogen för att rensa hjärnan, medan du imorgon vill ringa en vän för att prata om allt du har fått uppleva.

Egentligen handlar det om två saker: 1. *dig själv*: dina erfarenheter, din personlighet, dina preferenser och ditt behov i stunden och 2. *situationen*: var du befinner dig och vad som är möjligt att genomföra här och nu. Kombinationen av dessa avgör vilken återhämtande aktivitet du ska (kan) göra.

Håll koll på dina energilager!

Fundera på:

- Vilken typ av paus behöver jag när jag är mentalt, emotionellt, fysiskt, sensoriskt, socialt, kreativt eller själsligt trött?
- Vilka förutsättningar behöver jag för att uppfylla mina olika återhämtningsbehov?

Det finns en tydlig grundregel i läran om återhämtning, som i de allra flesta fall stämmer och som kan guida dig på vägen mot att helt lära känna dina egna signaler och behov. Med tiden kommer *hur* du ska återhämta dig i olika situationer att ske mer naturligt – utan att du behöver fundera så mycket. Men till dess kan du prova att göra det motsatta! Variera vilka resurser du använder, både i stunden och över dagen, veckan eller säsongen. Det kan till exempel vara att varva en tankekrävande arbetsuppgift med en mer rutinmässig på jobbet, att ta en promenad när du kommer hem efter att ha varit stillasittande stora delar av dagen eller att

vila i hängmattan en stund på din lediga dag för att sedan hoppa studsmatta med barnen. Jag är säker på att du vid det här laget är helt med på vad jag är ute efter. Variationen är grejen!

Återhämtning kan så klart också ske under kortare pauser på några sekunder eller några minuter, så kallade mikropauser, integrerat i arbetsvardagen eller på fritiden. Eller när du använder längre raster på jobbet eller engagerar dig i något på helgen eller semestern som kräver mer tid. Försök att se på det som att målet är randiga dagar, där du genom att varva återhämtning, pauser och aktivitetsbyten kan påverka din egen energinivå.

Kanske har du hört talas om begreppet ställtid? Ett uttryck lånat från industrin och som egentligen innebär den tid det tar att ställa om en maskin från att producera en sak till en annan. Under den tiden gör maskinen inget synligt, men omställningen är helt nödvändig för att den ska kunna fungera rätt. Vi människor behöver också ställtid för att fungera – mellan aktiviteter, tankespor och känslotillstånd.

Om du inte ger dig själv tid att landa mellan aktiviteter, utan istället kastar dig från det ena till det andra, hinner tankarna inte med. De fastnar i det du just gjort, samtidigt som du försöker ta dig an något nytt. Då uteblir den viktiga vilan – och resultatet blir ofta ökad trötthet, mer stress och en återhämtning som aldrig riktigt sker fullt ut.

Om vi tittar på arbetslivsforskningen verkar det som att en kombination av korta och långa pauser är det ultimata för din återhämtning, med många integrerade mikropauser och (minst) en längre sammanhängande paus vid varje arbetspass. Om du måste välja är det dock bättre med många korta pauser än att dra ut på det bara för att ta en enda lång paus. Då finns en risk att du inte hinner ladda batterierna helt. Denna riktlinje kan du ta med dig

in i alla delar av livet, inte bara om du jobbar. Men vet du vad det viktigaste är? Jo, att du hittar ett sätt som fungerar för *dig*. Vissa dagar kan det vara längre arbetssessioner med efterföljande längre pauser och andra är det många korta pauser som behövs. Var inte rädd för att prova dig fram. Metoder för återhämtning ska inte vara nya punkter på redan överfyllda att-göra-listor utan dagliga vanor som kan hjälpa dig att må så bra du bara kan.

Om du skulle ta fram pennor i olika färger på kvällen och skriva ner allt du gjort under dagen, uppdelat efter använda och påfyllda resurser, då vill du att listan ska bli likt en trasmatta i regnbågens alla färger. För du vill ju få in så mycket variation och kontraster som möjligt i vilka resurser du använder! Men det ska också vara en matta där du vävt in faktisk tid för återhämtning. Genom att se över dina dagar på det här sättet får du chansen att både hitta guldkornen som ger dig energi och upptäcka var din energi läcker ut.

Upptäck dina inre stressmotorer

Har du funderat över vad som händer inom dig när du utsätts för någon form av stress? Det kommer nämligen hjälpa dig att få en förståelse för dina känslor och din reaktion, men också för hur det påverkar ditt behov av återhämtning efteråt. Jag vill förklara detta genom *Trecirkelmodellen*, en modell som bygger på att vi har tre system inom oss: hotsystemet, drivsystemet och trygghetssystemet. De går att likna vid tre sorters motorer som gasar eller bromsar beroende på vad du är med om.

Vid stress larmas *hotsystemet* och kroppen genomgår en fysiologisk reaktion som kallas *kamp- och flyktresponser*. Den här reaktionen har hjälpt oss att överleva i tusentals år, särskilt i situationer när vi behövt agera snabbt – som att slå hårdare eller springa fortare

när vi ställts inför fara. Men kroppen reagerar fortfarande på samma sätt, även om du sällan behöver den typen av kraft för att hantera stress.

För hjärnan är det ingen skillnad på verkliga faror och de potentiella hot som bara existerar i tanken, såsom oro över ekonomin, risken att misslyckas, deadlines du kan missa på jobbet eller stress över att inte hinna med allt du vill. På bara några sekunder gör sig kroppen alltså redo för kamp eller flykt eftersom det är det enda kroppen har att ta till när den känner sig hotad. När du blir stressad frigörs stresshormoner som skickas ut i kroppen. Adrenalin ökar hjärtfrekvensen och vidgar luftrören för att öka syreupptaget i hjärnan och musklerna, medan kortisol höjs för att ge snabb energi till musklerna.

För att skynda på kroppens reaktioner ytterligare spänns musklerna för att vara redo att agera och pupillerna vidgas för att öka din uppmärksamhet. Vid extrem stress kan kroppen istället reagera med passivitet och bli helt handlingsförlamad, så kallad frysreaktion. Kamp-flyktresponserna är nödvändig för din överlevnad, men aktiveras den för ofta, utan verklig fara och möjlighet till återhämtning, kan den påverka dig negativt. Mer om det längre fram!

Känn igen ditt hotsystem!

- **Känslor:** oro, stress, rädsla, ledsamhet, ångest, ilska, skam, panik och skuld.
- **Tankar:** fokus på nya hot, risker, faror samt kritik mot dig själv och andra.
- **Kroppsliga reaktioner:** spänd kropp, snabb andning och puls, svettningar samt frigörande av stresshormoner.

Men nu över till *drivsystemet*, det som motiverar dig att utforska och sträva efter prestation, mål och belöning.

Historiskt sett utvecklades drivsystemet för att vi skulle söka efter resurser som mat, skydd och partnerskap. Mål som belönade oss med positiva känslor när de uppnåddes. Rent kroppsligt innebär det alltså att du har ett inbyggt belöningssystem som ger dig njutning och tillfredsställelse när du lyckas. För dina förfäder kunde det innebära att hitta en bärbuske som höll familjen mätt hela dagen. De kunde då slappna av och lämna drivsystemet för att få återhämtning – tills det var dags att leta mat nästa gång.

I dagens samhälle är det inte riktigt så enkelt eftersom det finns oändligt med möjligheter till snabba kickar och att fyllas med positiva känslor. Du kan få det genom sociala medier och gillande av dina inlägg, genom shopping och att köpa något som du vill ha eller genom träning och att uppnå fysiska mål.

Du kan också få det genom en positiv återkoppling från din chef, när du får en härlig smakupplevelse eller när du vinner i spel.

Men, med en överdriven aktivitet i drivsystemet – där du ständigt går vidare till nästa prestation utan att stanna upp och återhämta dig – kommer också en ökad risk för stress och utmattning. Som när du går direkt från arbetet till hushållssysslorna, fyller varje ledig stund med nya projekt eller ständigt försöker vara den bästa vännen, partnern eller föräldern.

Anledningen är att känslan av tillfredsställelse frisätter dopamin i hjärnan – en signalsubstans som fungerar som positiv förstärkning och uppmuntrar dig att upprepa beteendet. När någon eller något hindrar dig från det aktiveras hotsystemet. Om du inte blir medveten om det, och där och då ger kroppen och hjärnan den återhämtning de behöver, kan stressen ta över.

Känn igen ditt drivsystem!

- **Känslor:** nyfikenhet, entusiasm, intresse, motivation, tillfredsställelse och lycka.
- **Tankar:** fokus på prestation, resultat, belöning och mål.
- **Kroppsliga reaktioner:** ökad energi, vakenhet och koncentration samt frigörande av belöningssignalen dopamin.

Det sista systemet i Trecirkelmodellen är *trygghetssystemet*, vilket fungerar som en stöttning till de andra systemen och aktiveras när du upplever en känsla av trygghet och inte längre uppfattar faror i din omgivning eller krav på prestation.

Trygghetssystemet är nära kopplat till kroppens eget bromsreglage som behövs för att du ska kunna koppla av, känna ett lugn och återhämta dig – det som kallas *vila- och smältaresponser*. Kanske lever du ett liv där detta system nästan aldrig aktiveras eftersom det alltid finns punkter på att-göra-listan som du ännu inte hunnit göra, där det alltid finns något nytt i flödet som du inte tagit del av och där uppgifterna på jobbet aldrig tar slut. Eller där aktiviteter som skulle kunna bli återhämtande aldrig riktigt blir det på grund av att prestation alltid har en tendens att blandas in: semestern där varje minut fylls för att du vill hinna göra så mycket som möjligt, löprundan som plötsligt handlar om att springa lite fortare än sist eller boken som du läser bara för att kunna bocka av den.

Om du inte är van vid att aktivera ditt trygghetssystem kan frånvaron av faror och krav på prestation leda till en känsla av tomhet och en flykt tillbaka till drivsystemet där du letar efter en

ny prestation med en ny belöning. Om du inte direkt hittar något nytt att fokusera på är det istället hotsystemet som aktiveras.

Har du någonsin känt dig tom, orolig eller ångestfylld av att inte vara ständigt upptagen eller produktiv? Genom att uppmärksamma sådana känslor kan du få en bättre förståelse för dig själv och vilket stöd du behöver för att kunna landa i perioder av lugn och återhämtning.

Eftersom förutsättningarna för att aktivera trygghetssystemet och faktiskt återhämta dig på riktigt är ganska utmanande – med alla de lättillgängliga stimuli som ständigt är närvarande – måste du hjälpa dig själv att hitta dit. För vissa är detta svårare än för andra. Men, en fin nyhet är att du kan öva upp trygghetssystemet så att det startar automatiskt när de andra systemen inte behövs. Detta gör du genom att aktivt välja att prioritera din återhämtning!

Känn igen ditt trygghetssystem!

- **Känslor:** nöjdhet, lugn, tacksamhet, glädje, trygghet, tillit och harmoni.
- **Tankar:** fokus på reflektion, uppmärksammande, balans och omsorgsfullhet.
- **Kroppsliga reaktioner:** lugn andning och puls, avslappnade muskler samt frigörande av må-bra-hormonet oxytocin.

De tre systemen kan vara aktiverade var för sig och samtidigt i olika utsträckning, men du behöver ha tillgång till alla tre i en god balans för att du ska fungera och må bra. Det är alltså inte besöken i hot- och drivsystemen som är problemet utan när aktiveringen av

trygghetssystemet – och därmed din livsviktiga återhämtning – inte sker tillräckligt ofta. Hur ser det ut för dig? Att reflektera över detta kan hjälpa dig att öka medvetenheten om hur du reagerar och hur det påverkar ditt välbefinnande och möjlighet till återhämtning.

Systemkoll – hot, driv och trygghet:

- Hur ser din balans mellan hot-, driv- och trygghetssystemen ut?
- Lägg märke till vilket eller vilka system du befinner dig i. Hur känns det? Vad var det som gjorde att du hamnade där?

Balansera ditt nervsystem!

Ditt nervsystem avgör hur du upplever världen – om du känner dig lugn och trygg eller stressad och överväldigad. Det anpassar sig automatiskt till omgivningen och reglerar sig själv utan att du behöver tänka på det.

Nervsystemet har två huvudsakliga grenar: det *sympatiska*. nervsystemet som aktiverar och det *parasympatiska* som lugnar. Men, om ditt nervsystem hamnar i obalans – något som ofta sker när du stressar för mycket under för lång tid utan möjlighet till återhämtning – får du svårare att hålla balansen mellan gas och broms. Det kan antingen leda till överaktivitet eller underaktivitet.