



Redusere stress: 5 trinn for å effektivisere gjørelisten din

Omtrent alle lister over tips for stresshåndtering du kommer over vil veilede deg til å få nok søvn, spise nærende mat, bevege kroppen din, og ta deg tid til å slappe av og være med mennesker du liker. For mange av oss høres dette flott ut - hvis vi bare hadde tid.

Dette arbeidsarket vil hjelpe deg å fastslå hvor du kan finne mer tid. Selv 15 minutter her og der kan føre til en stressreducerende forskjell.

- 1** Noter 5-7 av dine ansvarsområder eller forpliktelser. Hvis du trenger hjelp til å snevre inn listen, kan du fokusere på de du finner spesielt uttømmende eller utilfredsstillende. (For eksempel månedlig bokklubb, ukentlig arbeidsrapport, hente barn fra skole, årlig familiesammenkomst.)

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------

- 2** Gå gjennom hvert punkt og spør deg selv:

• Må jeg gjøre det?

- Ja: For eksempel om det krever min tilstedeværelse, godkjenning eller ekspertise.
- Nei: For eksempel kan jeg lære opp noen andre til å gjøre det.

• Kan jeg delegere det?

- Ja: For eksempel kan noen andre gjøre mine direkte rapporter hvis jeg lærer dem opp.
- Nei: For eksempel om det krever min tilstedeværelse, godkjenning eller ekspertise.

• Kan jeg planlegge det på nytt?

- Ja: For eksempel, jeg kan be middagsgjestene mine om å heller komme neste måned.
- Nei: For eksempel, jeg må hente sønnen min på skolen innen kl. 16 hver dag.

• Kan jeg slutte med det?

- Ja: For eksempel, jeg pleide jo å like bokklubben, men jeg har aldri tid til å lese ferdig boken, og det er tid jeg kunne brukt på noe annet.
- Nei: For eksempel, jeg må betale ned kredittkortgjelden min.

- 3 Svarene dine på spørsmålene over vil hjelpe deg å sortere listen din. Gå over svarene og, basert på svarene, merk hvert punkt som:
 - **Gjør:** Du vil gjøre disse og prioritere dem i henhold til hvor presserende de er.
 - **Deleger:** Du vil delegere disse til noen andre, eller be noen andre om å dele oppgaven.
 - **Planlegg på nytt:** Du vil gjøre disse, men endre planen eller hyppigheten for å gi deg selv mer fleksibilitet.
 - **Stopp:** Disse vil du stoppe å gjøre.
- 4 Lag en plan og gjennomfør den.
- 5 Nå tar du deg tid til å gjøre noe du liker.

Og planlegg å gjøre denne øvelsen fra tid til annen, ettersom du vet at prioriteringer endres.

Alles situasjon er forskjellig. Men det er vanligvis måter å i det minste gjøre ting enklere på. Her er noen eksempler:

1. I stedet for å hente barnet ditt på skolen hver dag:
 - Kan et annet familiemedlem gjøre det nå og da?
 - Kan du og en klassevenns omsorgsperson bytte på å hente begge barna?
 - Kan barnet ditt delta på et fritidsprogram, slik at du får mer fleksibilitet?
2. Hvis lederen din gir deg mer arbeid:
 - Kan du be dem hjelpe deg prioritere arbeidsbyrden din for å gjøre plass for de nye ansvarsområdene?
 - Kan en kollega hjelpe en stund?
 - Kan du lære opp et annet teammedlem til å gjøre det?
3. Hvis du har en fast begivenhet, for eksempel en månedlig spillkveld med venner, du er trener i en sesongbasert sport, frivillig arbeid ukentlig, eller til og med vert for en stor årlig høytid, spør deg selv:
 - Gjør jeg det fortsatt grunnet vane, tradisjon eller skyldfølelse, eller liker jeg det fortsatt?
 - Er noe i livet mitt forandret som gjør tiden min mer begrenset?
 - Utgjør dette en belastning på mine relasjoner, økonomien eller mitt følelsesmessige velvære?



Uansett hva som er på listen din, gi deg selv tillatelse til å vurdere forpliktelsene dine. Du har alternativer. Hvor mulig kan du velge å stoppe å gjøre ting som ikke gjør deg godt, slik at du her mer tid til tingene som gjør deg godt.