

Skapa plats för dig i ditt liv

5 enkla steg i att frigöra din kreativa tid

Tid är en grundläggande dimension för att vi ska kunna beskriva händelser i vad som skett, vad som sker och vad som kommer att hända. Ofta upplever vi tiden som subjektiv och att den inre är konstant.

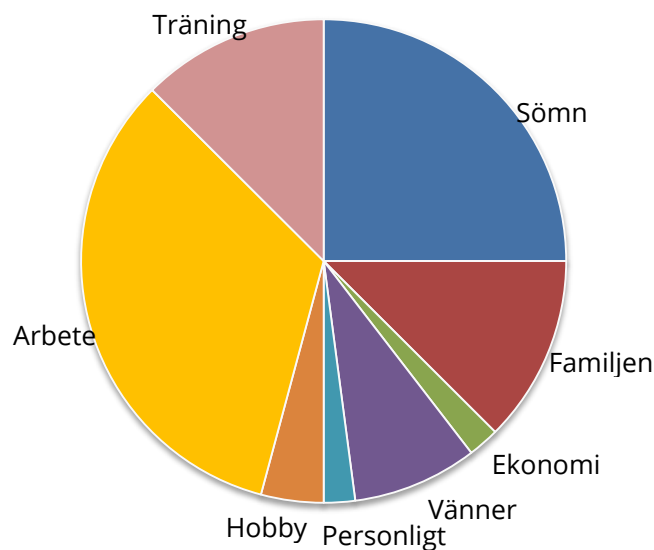
Har du någon gång köat? Eller suttit i ett väntrum? När jag köar, eller väntar på något, så känns tiden långsamt. Den kan verkligen se sig fram. Medan det egentligen bara är några minuter som har passerat. Din och min upplevelse av tiden skiljer sig ifrån den faktiska tiden. Den faktiska tiden är den som sker utanför oss och bortom vår kontroll, medan den upplevda är den som sker inom oss och som vi kan påverka. Även under vårt vardagsliv kan vi uppleva tid på olika sätt. Har du plats för det du vill göra i ditt liv och tar du dig tid till att göra det?

”Varför mäta tidens flykt med blytyngder? Varför inte mäta den med rosor, upplevelser, förhoppningar och poesi.”

– Karl Gerhard (1891-1964)

I det här häftet får du 5 enkla steg som kan underlätta att synliggöra den faktiska tiden i din vardag; vad du gör av med din tid och framförallt - gör du det du *vill* göra? Använder du din tid till det du vill och önskar? Behöver du göra nya prioriteringar för att göra det du vill?

Se det som en lek i att undersöka dina livsområden och hur mycket tid du ägnar dig åt dem. Färglägg cirkelarna efter dygnets timmar, under en vardag - vilken som helst. Cirkeldiagrammet nedan är ett exempel. Du börjar med ett nuläge för att sedan fortsätta till ett drömläge. När du ser skillnaderna så kanske du också upptäcker i vilka livsområden som du vill göra en förändring i?

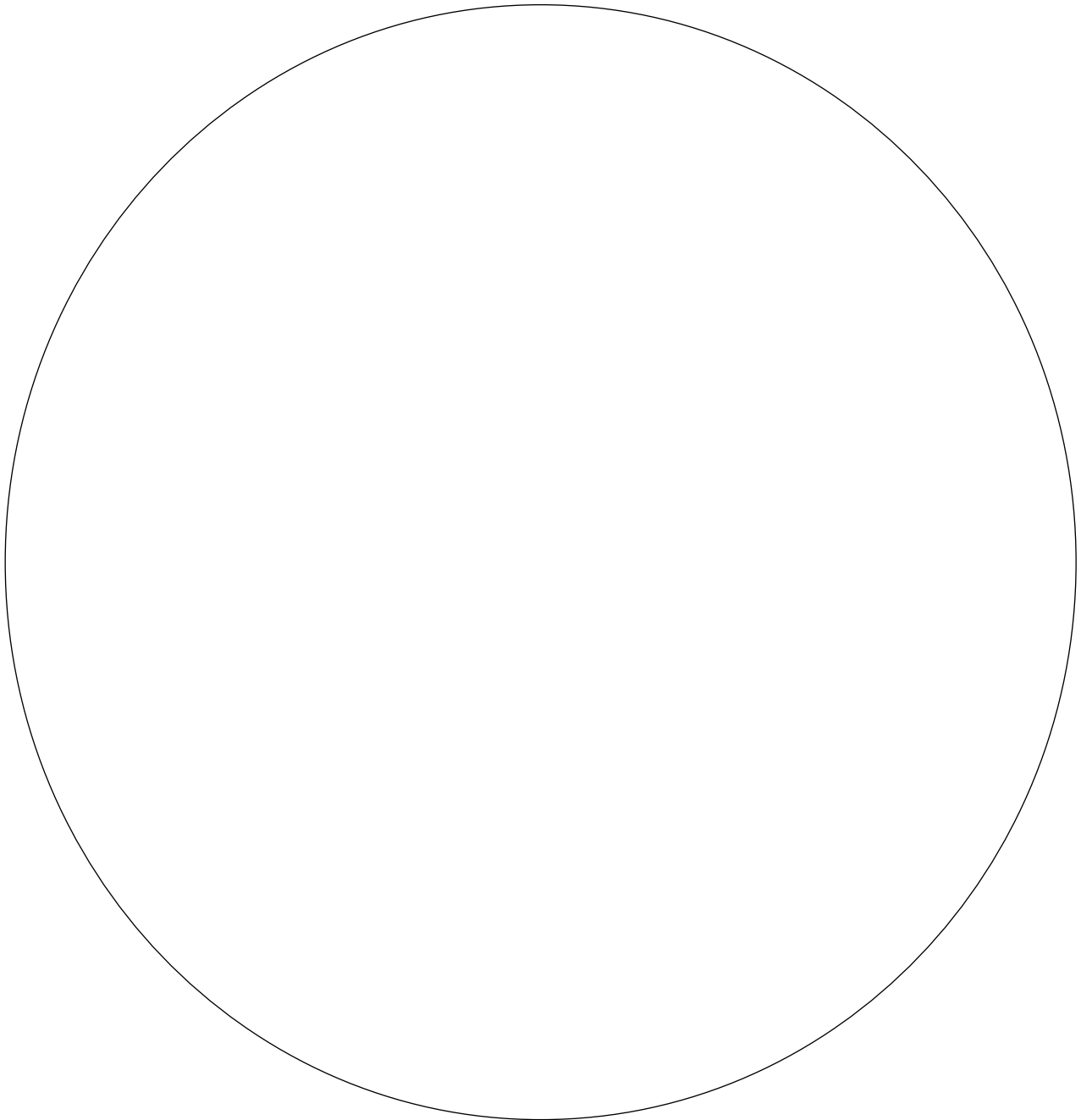


Exempel på indelning av livsområden under ett dygn (24 h)

Steg 2 - Som det ser ut just nu

Ta ett papper och rita en cirkel som symboliserar ditt dygn (24 h), eller använd cirkeln nedan:

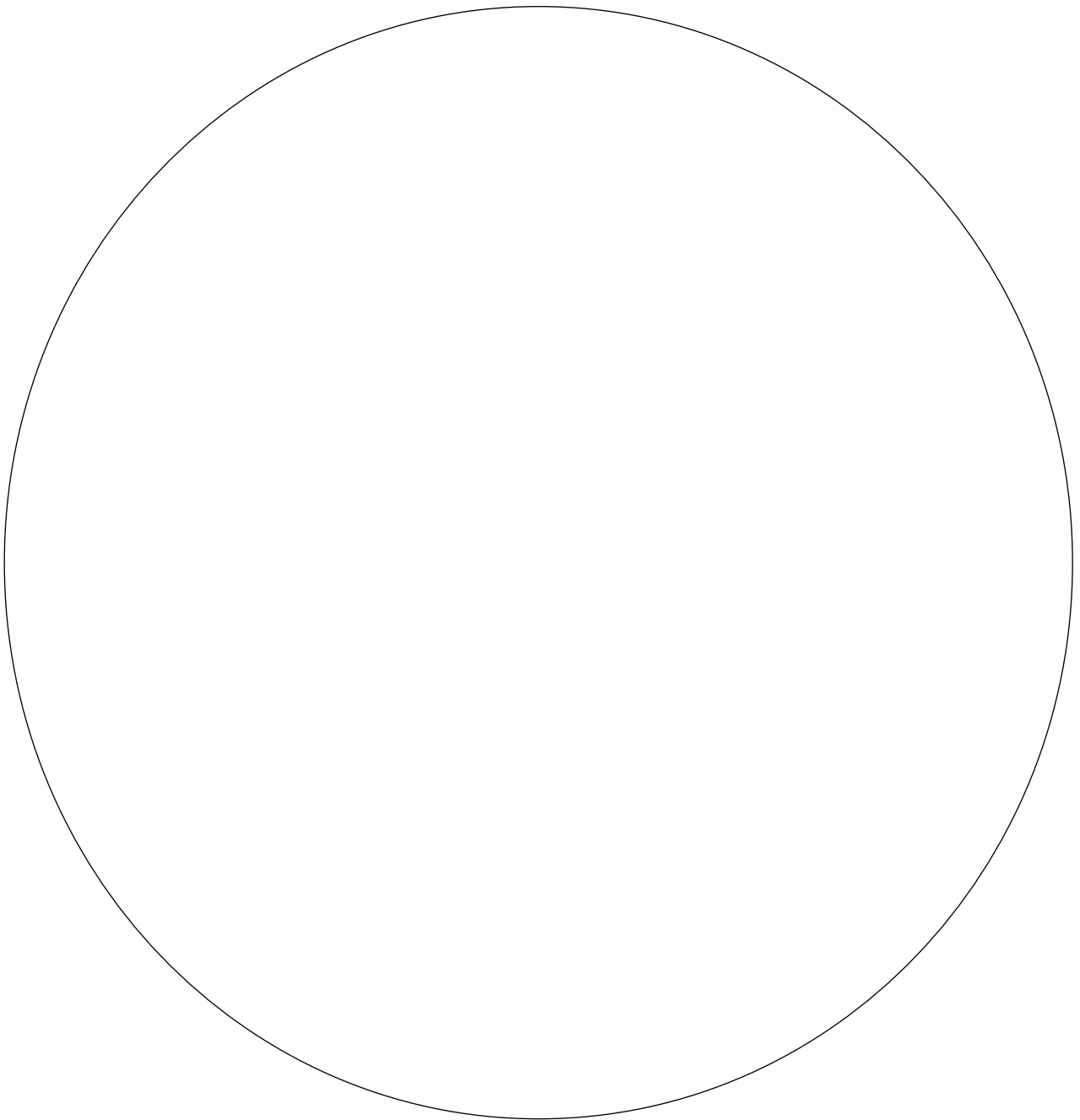
1. Dela upp cirkeln i tårtbitar som beskriver dina livsområden *så som det ser ut just nu*.
2. Ge vart och ett av dina livsområden det utrymme som motsvarar den tid du faktiskt ägnar dig åt just det området.



Steg 3 - Hur du vill ha ditt drömläge

Titta på ditt tidshjul från steg 2. Är du nöjd med den tid och energi som du lägger ned på olika delar av ditt liv? Kan du se något du skulle vilja ta bort eller ägna mindre tid åt? Finns det något som du är nöjd med och kanske t.o.m. skulle vilja ägna mer tid åt? Finns det något som du skulle vilja få plats med men som du inte ger utrymme åt i ditt liv idag? Hur ser balansen ut mellan arbete, fritid, sömn, familj, kropp och själ? Vilket eller vilka beslut eller förändringar kan du fatta redan nu?

Använd cirkeln nedan eller rita en egen på ett separat papper. Rita in ditt önskade drömläge. Hur vill du att det ska vara? Gör som steg 2 - dela in cirkeln i tårtbitar och färglägg dina livsområden till drömläget.



Steg 4 - Frigör din kreativa tid

Nu när du tittar på dina två cirkelar som representerar ditt tidshjul för en typisk vardag och ett drömläge. Är du nöjd över din tidsfördelning? Eller ser du vilka förändringar du behöver göra för att uppnå ditt drömläge? Använd frågorna nedan och skriv ned i en kort handlingsplan. Vilka livsområden vill du göra en ändring i för att gå mot ditt drömläge?

- Vilka livsområden vill du göra en ändring i för att gå mot ditt drömläge?
- Hur ska du gå till väga?
- När vill du att förändringen ska ske?
- Vilket stöd behöver du för att kunna genomföra förändringen?
- Finns det några hinder?
- Hur ska du ta dig förbi hindret?
- När ska målet vara uppnått?
- Vilka delmål finns på vägen mot målet?

Steg 5 - Fem aktiviteter du kan göra snabbt och enkelt

1

2

3

4

5

Tidsplan över när dina aktiviteter ska vara klara

Aktiviteter	Startdatum	Slutdatum
1		
2		
3		
4		
5		

Genom att nyfiket utforska vad du befinner dig just nu kommer du att ha möjlighet att fatta bättre och mer genomtänkta beslut om vad du vill skapa plats för härnäst. Livet är en helhet och för att få balans behöver flera områden i livet fungera bra ihop. En tydlig bild av vem du är och vad du vill är värdefullt när du tex. Söker jobb, skapar planer, pratar med företag, chefen och/eller hanterar arbete, uppdrag eller projekt.

Är du intresserad av att pröva på Utvecklande samtal kan du alltid kontakta mig för ett kostnadsfritt utvärderingssamtal. Se www.yourdharma.se för mer information, alt. coach@yourdharma.se

Sat Nam, Carola Lööf