

Övning: Vad kostar det att inte förändras?

Ibland vet vi att något behöver förändras – men vi skjuter det framför oss. Vi hoppas att det ska lösa sig, att orken ska komma tillbaka, att vardagen ska bli lättare.

Men vad händer om ingenting förändras?

Den här övningen är inte till för att skrämmas. Den är till för att hjälpa dig se verkligheten tydligare.

För när du ser den – utan filter, utan bortförklaringar – kan du också börja ta tillbaka kontrollen.

Du kommer att få reflektera över hur utmattningen påverkar olika delar av ditt liv, vad det kostar att stanna kvar i samma mönster, och vad du faktiskt kan göra – redan idag – för att ta ett första steg mot förändring.

Du behöver inte ha en perfekt plan. Du behöver bara börja.

Steg 1: Hur påverkar utmattningen dig just nu?

Skriv ner hur utmattningen påverkar dig inom följande områden:

Område	Reflektioner
Energi	Hur känns kroppen? Hur påverkas sömn, ork, återhämtning?
Relationer	Hur påverkas kontakten med andra? Finns det distans, skuld, irritation?
Arbete	Vad fungerar inte längre? Vad har blivit svårt?
Självbild	Vad säger du till dig själv? Hur ser du på din egen kapacitet?

Steg 2: Föreställ dig att ingenting förändras

Svara ärligt på följande frågor:

- Vad händer om inget förändras på 6 månader?
- Vad händer om inget förändras på 2 år?
- Vad har redan gått förlorat?

Det här kan kännas obekvämt – men försök svara utan att censurera dig själv. Du dömer inte dig själv, du ser klart.

Steg 3: Sätt ord på kostnaden

Reflektera över vad utmattningen har kostat dig:

- Hur mycket tid har försvunnit i oro, trötthet, återhämtning?
- Vilka möjligheter har du sagt nej till?
- Vad har det emotionella priset varit – i självtvivel, skam, ensamhet?

Steg 4: Välj ett område att ta ansvar för

Nu när bilden är tydlig – välj ett område att börja med. Det behöver inte vara det största. Det behöver bara vara något du kan påverka.

Exempel:

Område	Mikrosteg
Energi	Lägg in en 10-minuters promenad varje dag
Relationer	Skicka ett meddelande till någon du litar på – bara för att säga hej
Arbete	Avsluta arbetsdagen 30 minuter tidigare en gång i veckan

Steg 5: Skapa din mikrolösning

Skriv ner:

- Vad du vill förändra
- Vad du kan göra **idag**
- Vad du kan göra **varje vecka**
- Hur du vet att det fungerar (t.ex. mer energi, mindre oro, bättre sömn)

Lösningen behöver inte vara stor. Den behöver bara vara din. Det är inte tiden som avgör – det är att du gör det medvetet.

