



## Övning: Plan för ledig tid

---

### Mål

Du lär dig att planera avkoppling och ledig tid med hjälp av receptet för ledig tid nedan.

### Anvisning

Det enklaste sättet att göra vila och rekreation till en del av livet är att lägga det i kalendern. Läs texten nedan och fundera på hur du kan organisera ledig tid i din vardag.

Det är bra att fundera över bakgrunden till de egna handlingsmönstren, men om du är mycket trött är det svårt att fundera. Först måste du lära dig att stanna upp och vila.

Håll receptet på ledig tid på ett minimum som du kan följa då du märker att du nästan har fått tillbaka dina vanliga krafter.

Om din återhämtning fortfarande pågår, men du återvänder till arbetet, lönar det sig att åtminstone fördubbla den lediga tiden. Du kan justera kvaliteten och kvantiteten av den lediga tiden enligt hur du själv känner det.

Säkerställande av tillräcklig vila och återhämtningstid kräver att tidsanvändningen justeras. Ibland innebär det att också skära ner på trevliga saker, åtminstone tillfälligt. Just nu är det viktigast att du blir återställd.

---

### Den lediga tiden bör vara minst

- 1 timme om dagen
- 1 dag i veckan
- 1 vecka med 3–4 månaders mellanrum



## Den lediga tiden kan delas upp så här

### 1/3 vilotid

Under vilotiden behöver du inte göra något. Du slutar arbeta och låter dig själv vila.

Du kan till exempel lägga dig ner. Ta en varm filt på dig samt kuddar under nacken och knäna. Gör dig bekväm. Det gör inget om du slumrar till, bara du inte sover för länge. En tupplur som varar över 30 minuter tenderar störa nattsömnen.

### 1/3 rekreationstid

Under rekreationstiden gör du allt sådant som du verkligen njuter av och som hjälper dig att frigöra dig från arbetslivet. Med andra ord gör du något helt annat.

Om det är sådant som du gör tillsammans med andra överlappar rekreationstiden och relationstiden varandra. Men om du återhämtar dig bäst genom att göra saker på egen hand, gör det.

Många trötta och utmattade människor tycker att även ett trevligt sällskap är belastande. Det finns en naturlig orsak till detta: närvaron av en annan person aktiverar hjärnan. Det kan helt enkelt vara för mycket just nu.

### 1/3 relationstid

Relationstid är en tid då du frigör dig från att tänka på dig själv och riktar din uppmärksamhet mot andra. Om det känns för tungt att vara tillsammans med andra människor kan du spendera tid exempelvis med ett sällskapsdjur.

Poängen med relationstiden är i varje fall att då du reserverar tid för samvaro försummar du inte så lätt dina egna behov av närhet, tillgivenhet, beröring, stöd och acceptans.

## Lämna utrymme i kalendern

När du har fört in den lediga tiden i kalendern, lämna därefter ännu 20 procent extra utrymme i kalendern. Detta innebär att det för varje vardag ska finnas åtminstone tre timmar icke reserverad tid i kalendern utöver den timme som du reserverat för ledig tid.