

Återhämtningsuppgift

Föreställ dig ett badkar fullt av vatten. Föreställ dig sedan hur vattenytan börjar sjunka när proppen i badkarets botten öppnas. När proppen sätts i slutar vattenytan sjunka. Men detta räcker inte för att fylla badkaret, utan man måste fylla på mer vatten från kranen om man vill höja vattennivån.

Människan fungerar på lite samma sätt som ett badkar: vattenytan beskriver våra resurser, och att öppna proppen och låta vattnet rinna ut beskriver hur vi använder energi på att arbeta, studera och leva. Att sätta i proppen symboliserar att stanna upp. Ofta tänker man att återhämtning är det samma som att stanna upp, men det är bra att tänka på att återhämtning också kan vara många andra saker.

1. Ange tre saker som belastar dig just nu.
2. Fundera på vilka motvikter som kunde hjälpa dig att återhämta dig från dessa belastningsfaktorer.
3. Hur märker du att du är belastad?
 - a. Vilka tankar dyker upp när du är belastad?
 - b. Hur känns det att vara belastad?
 - c. Hur syns belastningen i ditt beteende?
4. Fundera på hur du kan komma ihåg eller förmå dig att dagligen koppla loss från studier eller arbete, så att vattenytan i ditt badkar hinner stiga inför nästa dag?

