



RÖTTERNA · HÄLSA

Min karta för hållbar energi

Hälsa är en förutsättning för hållbar prestation. Analysen behöver omfatta både personliga vanor och organisatoriska villkor utan att ge medicinska diagnoser.

SÅ ANVÄNDER NI VERKTYGET

Kartlägg en vanlig vecka. Se både sömn, rörelse och återhämtning samt arbetsbelastning, gränser, relationer, arbetsmiljö, mandat och avbrott.

Deltagare och sammanhang

Namn

Roll eller team

Organisation

Datum

Det du skriver sparas i din egen PDF fil när du väljer att spara dokumentet. Inga svar skickas automatiskt till Holistic Leadership.

Undersök en verklig situation

Skriv konkret. Beskriv beteenden, val, påverkan och konsekvenser innan du formulerar det önskade läget.

1. Vad i sömn, återhämtning och rörelse bygger respektive förbrukar min energi?

2. Vilka uppgifter, avbrott eller oklarheter skapar störst energiförlust?

3. Hur påverkar arbetsbelastning, kontroll och emotionella krav min hållbarhet?

4. Vilka gränser, relationer eller delar av arbetsmiljön behöver uppmärksammas?

Undersök en verklig situation

Skriv konkret. Beskriv beteenden, val, påverkan och konsekvenser innan du formulerar det önskade läget.

5. Vilka tidiga signaler visar att balansen börjar försämras?

6. Vad behöver prioriteras, pausas eller göras enklare?

7. Vilken förändring är viktigast att pröva under de kommande trettio dagarna?

Tre första handlingar

1. Kartlägg under en vecka när energi byggs och förbrukas och notera återkommande orsaker.

2. Välj en prioritering och besluta samtidigt vad som pausas, förenklas eller tas bort.

3. Skapa en tydlig återhämtningsgräns och följ effekten vid en bestämd kontrollpunkt.

Vald handling

Ansvarig

Datum för uppföljning

Första steg

Egna anteckningar

Reflektion är början. Verklig utveckling uppstår när en vald handling provas, följs upp och justeras i vardagen.

[Läs om Hälsa](#)

[Utforska praktiska verktyg](#)

[Läs om Resultatresan](#)