

ENERGIHJULET

Så använder du energihjulet:

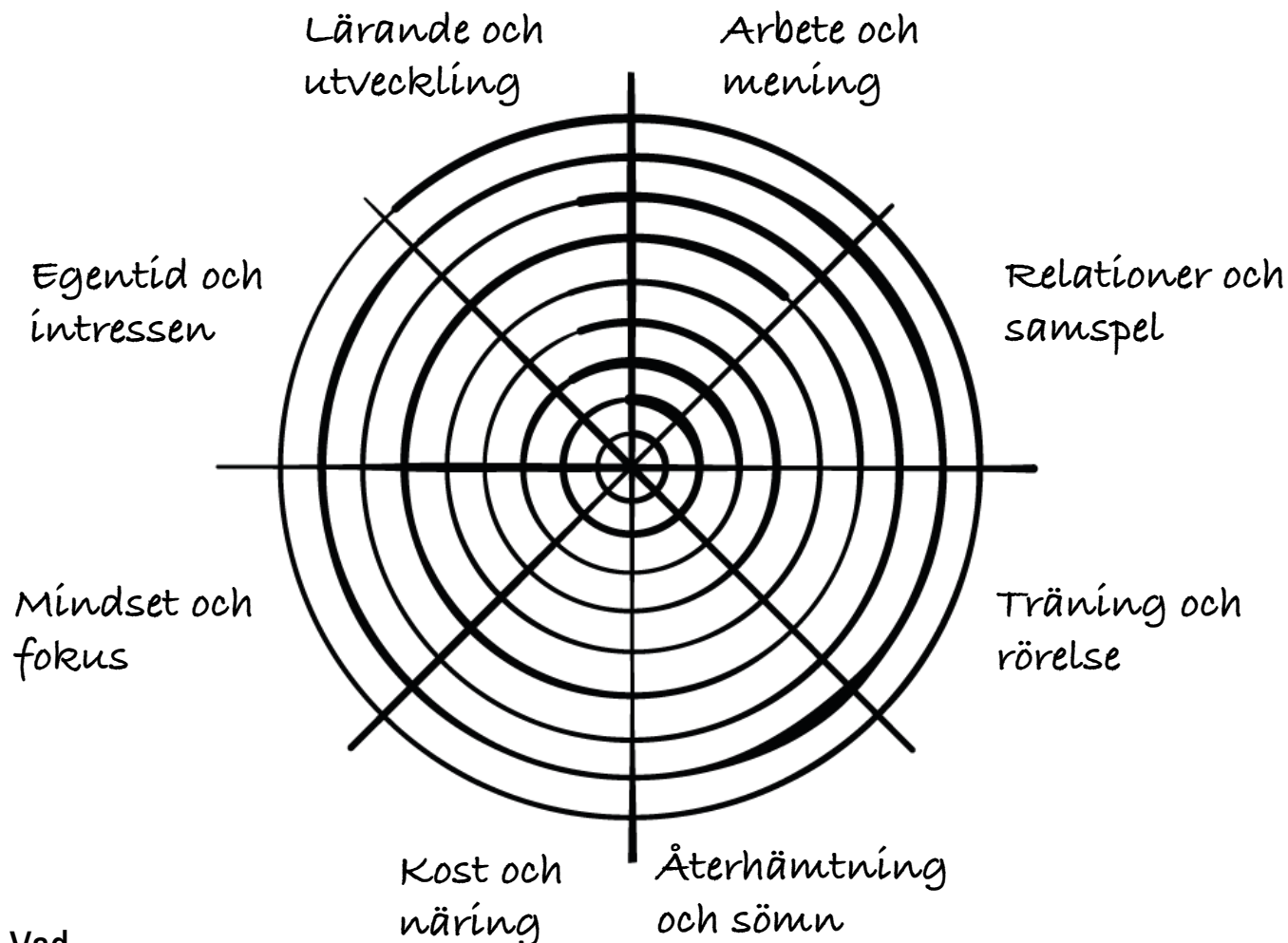
Genom att skatta varje område i energihjulet från 1 (lågt) till 9 (högt) får du en tydlig bild av hur din energi faktiskt ser ut – här och nu.

Ta en tårtbit i taget.

Stanna upp och reflektera över varför du skattar som du gör. Det här handlar inte om rätt eller fel – utan om medvetenhet.

Reflektionsfrågor:

- 1) Vad ger dig mest energi just nu?
- 2) Vilket område skulle göra störst skillnad om du stärkte det lite grann?
- 3) Vilka små steg kan du ta? (Vad kan du sluta med? Vad kan du fortsätta med? Vad kan du börja med?)



Att bygga upp och hantera din energi regelbundet är avgörande för att skapa fokus, engagemang och hållbart hög prestation.

En skattning av dessa områden ger dig en helhetsbild av din energibalans:

Arbete och mening – känsla av syfte, riktning och varför du gör det du gör.

Relationer och samspel – energi som skapas eller tappas i mötet med andra.

Träning och rörelse – fysisk energi, styrka och långsiktig hållbarhet.

Återhämtning och sömn – kroppens och hjärnans nödvändiga återställning.

Kost och näring – bränslet som påverkar ork, fokus och stabilitet i vardagen.

Mindset & fokus – hur du tänker, prioriterar och riktar din uppmärksamhet.

Egentid och intressen – utrymme för självkontakt, identitet och egna behov.

Lärande och utveckling – energi från att växa, utmanas och känna framsteg.

När du förstår och reflekterar över vad som ger och tar din energi kan du börja leda den medvetet

– och därigenom maximera din potential.