



Annas 10 bästa tips för mindre stress och mer energi

Till dig som vill minska stress, hitta lugnet och känna mer glädje i vardagen.
Det är fullt möjligt att både prestera och ta hand om sig själv.
Här får du mina bästa tips för mer balans, energi och livsglädje.
Njut av livet medan du är på väg dit du ska.

Välkommen!

I den här korta guiden vill jag dela med mig av de tips som har hjälpt mig mest, sådant jag själv har fått påminna mig om, om och om igen, särskilt under de senaste tio åren när jag har drivit och byggt upp mitt företag.

Jag tror inte att jag är ensam om att jonglera många bollar i luften och samtidigt drivas av en stark vilja att lyckas. Jag vet också, av egen erfarenhet, hur lätt det är att tappa bort sig själv på vägen, särskilt när man balanserar på gränsen till utmattning.



Jag hjälper dig att hitta balans och välmående i vardagen, så att du kan ta hand om både din nuvarande och framtida hälsa.

Som ICF-certifierad Coach och Leg. Sjuksköterska arbetar jag med både företag och privatpersoner. Min styrka och passion är att stötta människor i att känna sig som den bästa versionen av sig själva, både i vardagen och på sikt.

Min förhoppning är att den här guiden ska inspirera dig att upptäcka områden i ditt liv där små, enkla förändringar kan göra vardagen lättare och skapa mer balans.

Jag tror att det går att njuta av livet samtidigt som du är på väg dit du ska.

Anna Häreskog

1. Prioritera sömnen



Skapa en sömnrutin

Din hjärna och kropp återhämtar sig under sömnen vilket gör dig mer skarp och fokuserad under dagen.

Gå till sängs och vakna samma tid varje dag, även på helger. En rutin hjälper din kropp att anpassa sig, så du somnar lättare och får bättre sömnkvalitet.

Undvik skärmar en timme innan du lägger dig

Skärmar sänder ut blått ljus som stör kroppens produktion av sömnhormonet melatonin. Byt ut skärmtiden mot något som får dig att slappna av istället, tex läsa en bok.

Skapa en avkopplande kvällsrutin

Skapa ett bra avslut på dagen genom att koppla av en halvtimme innan du lägger dig. Gör enkla saker som att dricka te, skriva en-att-göra-lista för morgondagen och bara försök att slappna av.

2. Städa upp runt dig



Planera dina dagar

Struktur och framförhållning minskar stress.

Städa upp runt dig. Visuell oreda skapar även oreda inuti huvudet. Ett rent skrivbord hjälper hjärnan att fokusera bättre på uppgiften framför dig. Håll endast det nödvändigaste framme.



Gör en snabb 5-minuters rensning varje dag

Avsätt 5 minuter i slutet av varje arbetsdag för att rensa bort papper, muggar och saker du inte behöver. Då har du förberett skrivbordet för en bra start nästa dag.

Gör dig av med onödiga papper

Digitalisera viktiga papper och kasta resten. Onödiga papper skapar oreda och distraktioner.

3. Rör på dig



Börja dagen med 5 minuters stretching

Starta dagen med 5 minuters stretching för att väcka kroppen och öka blodcirkulationen.

Kombinera rörelse med arbetsuppgifter

Ta ett telefonsamtal när du går. Det håller dig aktiv samtidigt som är produktiv.

Ta en daglig promenad

Se till att få frisk luft varje dag. Boka in en kort promenad varje morgon eller kväll för att ladda upp för dagen eller varva ner efter jobbet.

4. Tomglo, dagdrömma

Ge dig själv tillåtelse att tomglo varje dag

Avsätt fem minuter varje dag för att bara sitta och tomglo. Det är inte slöseri med tid, det ger hjärnan en chans att återhämta sig.



Använda tomglo som en kreativ paus

När du behöver lösa ett problem eller komma på nya idèer, ta en paus för att tomglo. Ofta får hjärnan bästa inspiration när den vilar.

Glo ut i naturen för maximal avslappning

Om möjligt, titta ut över naturen eller gröna ytor när du tomglor. Det hjälper dig att snabbt varva ner och återfå paus.

5. Musik



Skapa en lugnande spellista för avkoppling

Sätt ihop en spellista med lugn musik som hjälper dig att varva ner. Perfekt för korta pauser eller avslutning på arbetsdagen.

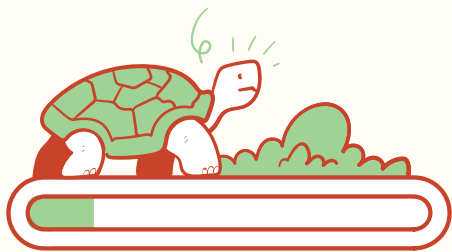
Lyssna på musik för att bryta stressen

När du känner dig stressad, lyssna på fem minuter av din favoritmusik för att snabbt släppa stressen och få tillbaka fokus.

Ta musikpaus för att bli mer kreativ

Ta en paus och sätt på en låt som du blir glad av när du känner att energin eller kreativiteten går ner. Musik kan snabbt förändra ditt humör och ge ny inspiration.

6. Slow motion



Börja dagen långsamt

Gör dina första morgonsysslor i slow motion, som att borts tänderna eller dricka ditt kaffe. Det hjälper dig att börja dagen i ett lugnare temp och med mer fokus.

Ät långsamt och njut av maten

Ta dig tid att tugga långsamt och njut av varje tugga under dina måltider. Det hjälper dig att stressa ner och ger dig bättre matsmältning.

Gå långsamt mellan möten och uppgifter

Sänk tempot när du ska gå ut från huset och till bilen. Det hjälper dig att samla tankarna och förbereda dig bättre för nästa aktivitet.

7. Säg nej, prioritera

you know?
it's
OKAY
to say
NO

Säg nej för att säga ja till det viktigaste

När du säger nej till något som inte är prioriterat, frigör du tid och energi för det som verkligen betyder något. Se varje nej som en möjlighet att säga ja till det viktiga.

Använd "jag ska tänka på det" som en strategi

Istället för att ge ett spontant "ja". Säg istället "jag ska tänka på det" och ge dig själv tid att avgöra om det passar dina prioriteringar.

Gör en snabb tid-och energikoll innan du svarar

Innan du åtar dig något, fråga dig själv om du verkligen har tid och energi för det. Om svaret är nej, tacka vänligt men bestämt nej.

8. Gör roliga saker



Ge dig själv tillåtelse att ha roligt

Släpp arbetstankar och tillåt dig att bara njuta när du gör något roligt. Att vara helt närvarande i stunden hjälper dig att ladda om mentalt.

Våga säga nej till jobb för att umgås

Säg nej till övertid eller onödiga uppgifter ibland för att ge plats åt umgänge och ha roligt. Att vårda dina relationer gör dig mer balanserad och motståndskraftig mot stress.



Gör något spontant varje vecka

Lämna lite utrymme för spontanitet i din vecka, en oväntad fika med en vän eller göra något roligt ger en härlig paus från rutiner.

9. Känn dig fin



Gör något för att känna dig fin varje dag

Välj en liten sak varje dag som får dig att känna dig fin, oavsett om det är att fixa håret, ha fina kläder eller lägga lite extra tid på hudvård.

Unna dig små lyxiga pauser

Ta fem till tio minuter under dagen för en lyxig kaffestund, en kort promenad eller att bara koppla av. Små lyxiga stunder gör skillnad.

Ge dig själv en skönhetsstund

Avsluta din dag med en enkel skönhetsrutin, som att smörja in huden eller fixa naglarna.

Ge kroppen extra uppmärksamhet genom att ta massage, stretcha eller bara koppla av i badet

10. Naturen ger ro



Ta korta promenader i naturen

Gå ut i naturen, även om det bara är för tio minuter. Den friska luften och grönskan hjälper dig varva ner och rensa tankarna.

Att bara titta på ett träd eller blomma kan ge ett snabbt lugn och återfå fokus.

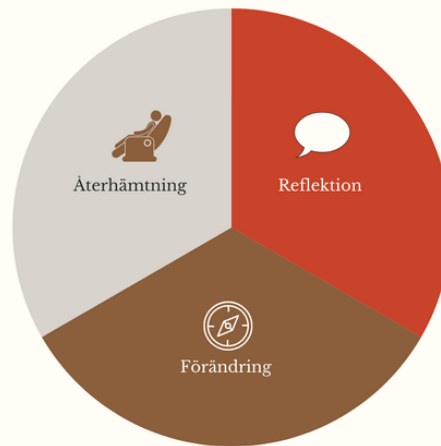
Ta en digital detox i naturen

Ta en paus från skärmar och ta en “analog” promenad. Bara att vara i naturen utan teknik kan ge dig djupare avslappning och klarhet.

Reflektera över din tro eller din inre frid

Ta en stund varje dag för att reflektera över din tro eller nått annat som ger dig mening. Det kan vara bön eller en tacksamhetspaus.

Du kan skapa en rutin för lugn tex genom att tända ett ljus, läsa en kort text eller bara sitta tyst.



Grattis!
Du är på väg åt rätt håll
Små steg mot mer balans gör stor skillnad.

Vilka av dessa tips kan du börja använda redan idag?

Jag blir glad om du vill berätta. Skicka gärna ett mail och dela något litet steg du vill ta. Jag finns här om du vill fortsätta din resa mot mer balans och välmående.

Återhämtning

Professionella massagestolar som hjälpmedel för att minska stress och skapa mer återhämtning, både hemma och på jobbet.

Jag hjälper företag och privatpersoner att hitta rätt modell och lösning. Du kan både hyra och köpa massagestolar via mig.

Reflektion

Frukostföreläsningen om stress, balans och hållbar hälsa med temat

"Njut av livet medan du är på väg dit du ska."

Hör av dig om du vill boka eller få mer information.

Förändring

Personlig coaching för dig som vill hitta balans, stärka din självbild och bli den bästa versionen av dig själv.

Boka gärna ett kostnadsfritt uppstartssamtal så pratar vi vidare om dina behov och mål.

Återhämtning • Reflektion • Förändring

Tre nycklar till ett liv där du mår bra, orkar mer och har energi över till det som betyder allra mest.

Kontakt

anna@hareskogconsulting.se

070-298 09 94

massagestolen.com

Instagram: @anna_hareskog

LinkedIn: Anna Häreskog