



Emelie Andersson från Balansbyrån berättar hur vi får mer balans i vardagen

2019-07-19 07:10 CEST

## Tid för reflektion hjälper till att skapa balans

**Ge dig själv utrymme för reflektion, samt utvärdera vilka energitjuvar och energigivare du har. Det är några enkla åtgärder för att skapa balans enligt Emelie Andersson på Balansbyrån.**

Stress, utbrändhet, psykisk hälsa och balans – du har säkert hört eller läst om effekterna och hur det påverkar oss. Kommunikation och marknadsföring är en bransch där utvecklingen går snabbt och digitaliseringen för med sig krav på att förstå och använda nya kanaler konstant. Emelie Andersson driver Balansbyrån, som hjälper organisationer att skapa en mer hållbar

arbetsituation för sina anställda. Hon menar att anledningen att vi hör mer om frågorna är att vi börjar få ett öppnare samtalsklimat samtidigt som behovet av pauser också har ökat.

– Det har blivit mer okej att prata om det. Det hänger också ihop med den digitala utvecklingen som har gjort att vi får färre pauser; vi är ständigt uppkopplade och utsätts för så många intryck under stor del av vår vakna tid, menar Emelie. Bara att man har telefonen nära tillhands räcker för att man ska kolla den. Och en konsekvens är att arbetstiden lätt blir gränslös. De naturliga pauserna finns inte på samma sätt, och då finns inte heller tid för reflektion, säger hon.

När vi saknar naturliga pauser samtidigt som flexibiliteten inom arbetslivet är stor ställs högre krav på individen att sätta egna gränser. Där blir det ännu viktigare att ge sig själv utrymme att reflektera, enligt Emelie.

– Jag tror på att ge sig själv tid och rum, säger hon. Plats för sig själv att reflektera och backa lite, och titta på vad det är som händer. Och tänka ”vad ger mig energi?”, ”vad tar energi”? När du identifierat vad som tar och ger energi, på arbetsplatsen exempelvis, kan du börja kalibrera så att du skapar en bättre balans för dig själv och sedan sätta gränser utifrån det. Det tror jag är ett bra sätt att börja: hitta några enkla åtgärder, vara tydlig med att ”såhär gör jag” och stå sedan fast vid det, menar Emelie. Det kräver mod, men det kommer också att inspirera andra och skapa en mer balanserad miljö i din närhet.