



LIVSDESIGNEREN

- for et meningsfuldt liv



LIVSDESIGN

Livsdesign handler om at bruge din energi bedst muligt og prioritere aktiviteter, der øger din trivsel både på arbejdet og derhjemme

Livsdesigneren er til dig, der vil leve et mere bevidst liv med frihed til at fylde dit liv med aktiviteter, der mindsker stress og øger din trivsel.

Dit liv er dit største livsværk, og når du begynder at leve et mere bevidst liv, vil du lære at bytte forældede vaner og overbevisninger ud med noget, der tjener dig meget bedre.



Ergonomi & stresshåndtering – en hverdag til forskel

Det er tid til at ændre din hverdag hvis...

- 👉 **Du har brug for ferie for at komme ned i gear og slappe af**
(fremfor at finde ro, når du har behov for det)
- 👉 **Du ikke kan huske hvornår du gjorde noget godt for dig selv.**
(fremfor at prioritere det, som det første)
- 👉 **Du fokuserer på alt det, du selv eller andre gør forkert**
(fremfor at fokusere på læring, udvikling og accept)
- 👉 **Din hverdag handler om alt det du SKAL**
(fremfor alt det, du VIL)
- 👉 **Det føles som om din hjerne springer i luften over små ting**
(fremfor at tage tingene som de kommer)
- 👉 **Du altid er bagud**
(fremfor at planlægge realistisk)

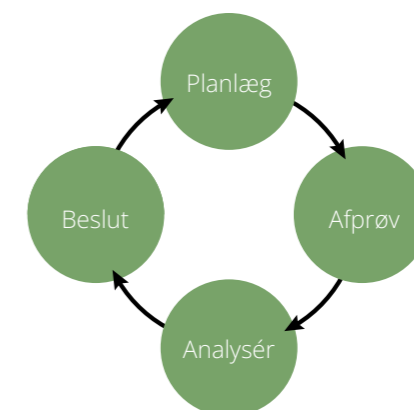
Sådan FUNKERER LIVSDESIGNEREN

Livsdesigneren fokuserer på at få din hverdag til at fungere ved at se på de aktiviteter din hverdag består af – både privat og på arbejdet. Igennem 12 livsdomæner, finder du frem til hvor skoen trykker og hvilke dele af din hverdag, der skal gentænkes for at dit energiregnskab går op.

Igennem forløbet finder du ud af hvilke aktiviteter der dræner dig og hvilke der lader dig op. Du lærer at planlægge mere realistisk og at prioritere dig selv. Igennem hele forløbet får du hjælp og inspiration til nye aktiviteter, der forbedre din hverdag.

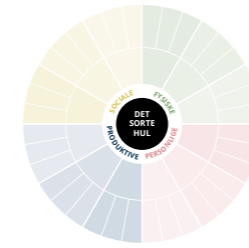
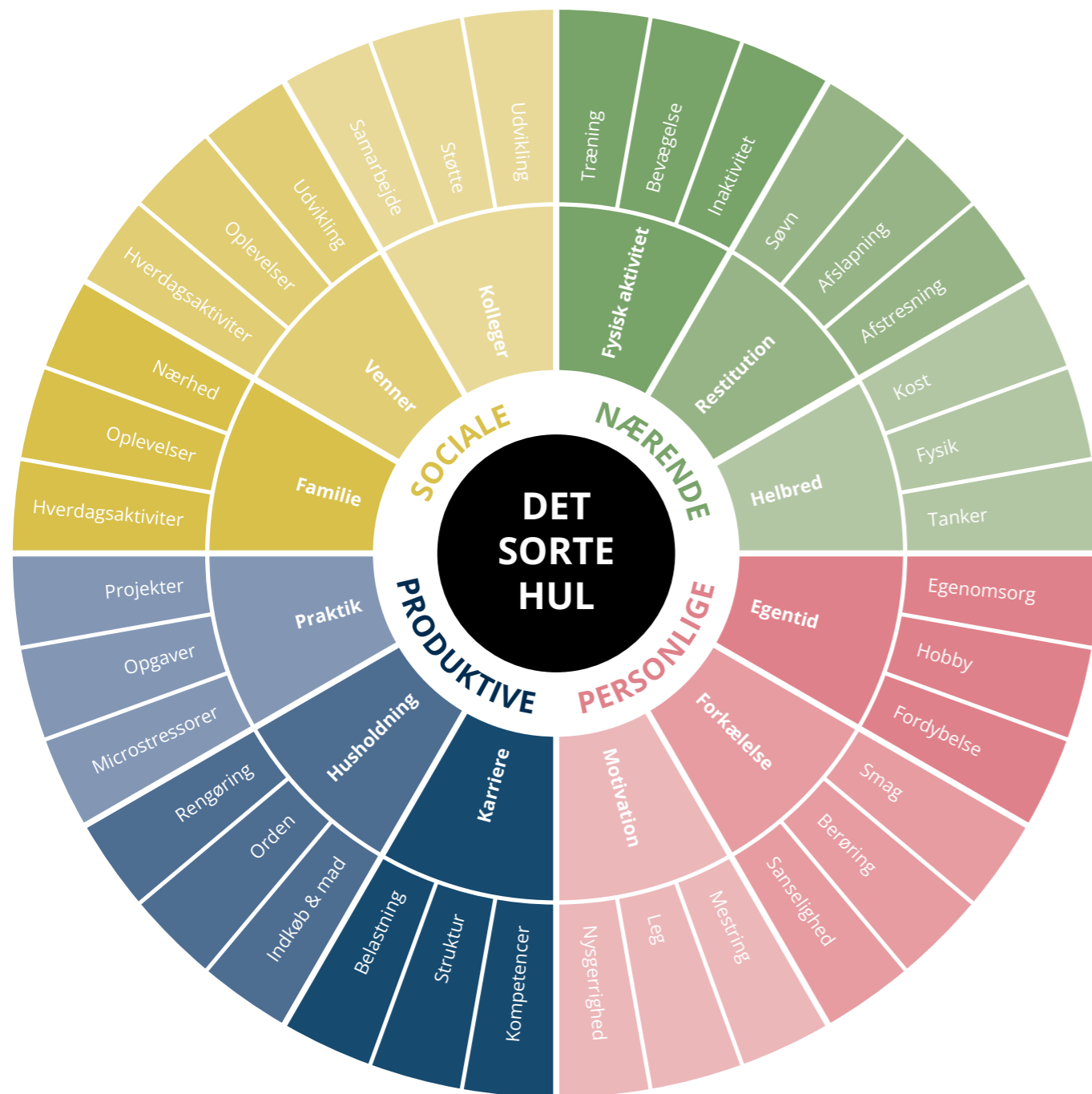
Forløbet består af 4 faser, som vi kalder for loops. Hvert loop kan du se som små eksperimenter, hvor du afprøver forskellige aktivitetssammensætninger. Når et loop slutter reflekteres der over, hvordan dine aktiviteter påvirkede dit stressniveau og din trivsel og ud fra den viden, planlægges et nyt loop.

Alt bliver dokumenteret i din personlige arbejdsbog, og når de 4 loops er afsluttet har du altså hele grundlaget til at kunne analysere din hverdag og lave en handlingsplan der tilgodeser dig. På baggrund af analysen, udarbejdes også en nød-plan, som du altid kan give frem, hvis du begynder at få stresssymptomer.



LIVSDOMÆNER

Livsdomæner er en måde at anskue vores hverdag på. Virkeligheden er langt mere nuanceret og kompleks. Men ved at sætte livet i "kasser" muliggør det, at identificere og sætte fokus på det, der fungerer – og det, der ikke gør.



5 kategorier

Nærende livsdomæner

De nærende livsdomæner handler om aktiviteter, der tager hånd om din krop og dit helbred.

Personlige livsdomæner

De personlige livsdomæner handler om dig. Det er her, du sætter dig selv først, og fokuserer på, hvad der bringer **dig** glæde.

Produktive livsdomæner

De produktive livsdomæner handler om aktiviteter, der udgør en form for praktisk eller økonomisk formål.

Sociale livsdomæner

De sociale livsdomæner handler om alle de aktiviteter, der involverer andre end dig selv.

Det sorte hul

Ud over de 12 livsdomæner findes "det sorte hul" i midten. Det er al den tid i vores hverdag, som vi ikke tager aktivt stilling til. Det er f.eks. her, tiden forsvinder hen, når du "lige" går på Facebook, for halvanden senere at opdage, at du har scrollet dig igennem 700 kattevideoer.



12 livsdomæner

Nærende livsdomæner

1. Fysisk aktivitet
2. Restitution
3. Helbred

Personlige livsdomæner

4. Egentid
5. Forkælelse
6. Motivation

Produktive livsdomæner

7. Karriere
8. Husholdning
9. Praktik

Sociale livsdomæner

10. Familie
11. Relationer
12. Kolleger



36 aktivitetsområder

For hver af de 12 livsdomæner er der 3 konkrete aktivitetsområder, der kan være med til at øge kvaliteten og oplevelsen af de enkelte livsdomæner.

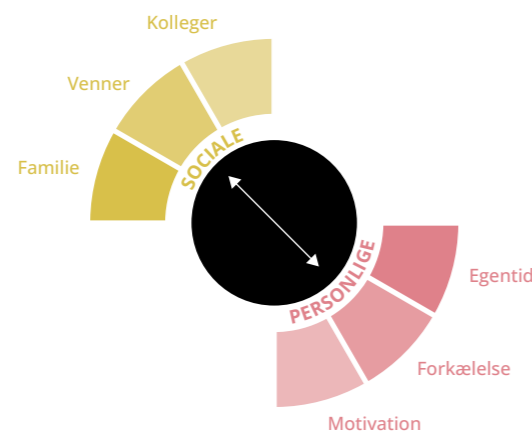
AKTIVITETSBALANCE

Vores hverdag skal indeholde det, som vi har brug for, der hvor vi er i vores liv. Det betyder, at der nogle gange er behov for at have mere fokus på f.eks. sociale aktiviteter, og andre gange mere behov for at vende fokus indad. Det samme gælder i forhold til produktivitet. Nogle gange har vi overskud til at give den hele armen og virkelig få noget fra hånden, og andre perioder har vi behov for at spare på energien og fokusere på de nærende aktiviteter.

Nedenfor ses domænerne med hver deres modpol. Målet er ikke at befinde sig i midten, men at forholde sig kritisk til, hvor man har mest behov for at fokusere, lige præcis der hvor man er i sit liv.

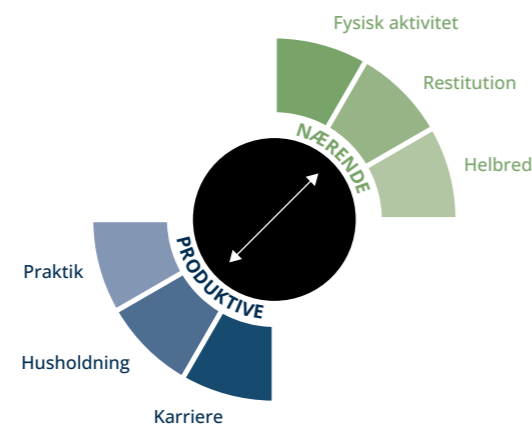
Fokus på *andre* vs. fokus på *dig*

De første to modpoler handler om, hvorvidt du bør fokusere på aktiviteter sammen med andre eller aktiviteter omkring dig selv. Overvej om du er for meget i den ene lejr kontra den anden, og hvad grunden er. Nogle gange kan det handle om pligt og andre gange om frygt. Ved hvert loop reflekteres der over, hvor du bør fokusere i det kommende loop.



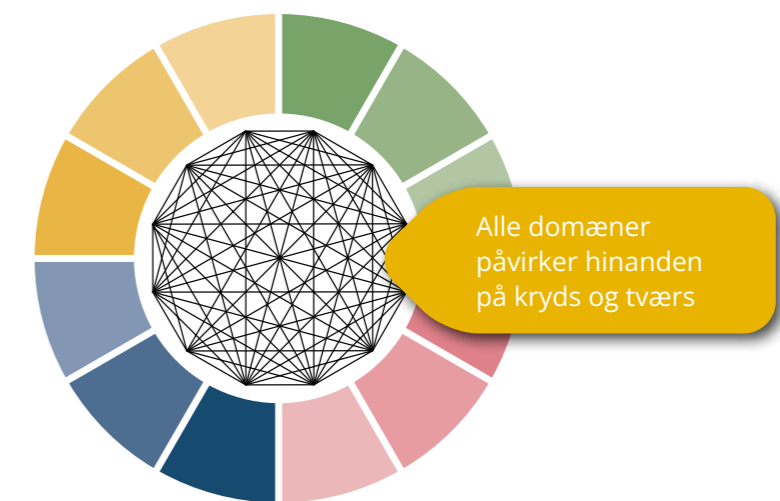
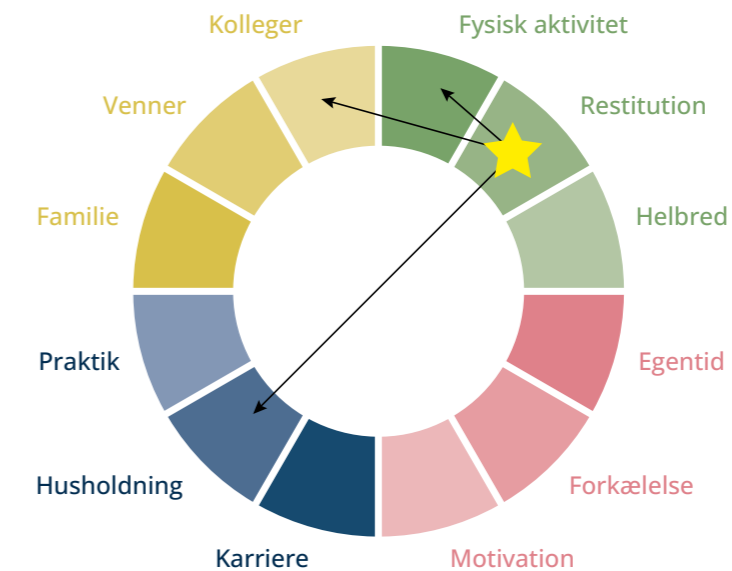
Fokus på at *bruge energi* vs. fokus på at *få energi*

De andre modpoler handler om, hvorvidt du fokuserer på at få noget fra hånden kontra aktiviteter, hvor du fokuserer på at nære din krop. Igen er der ikke noget rigtig svar på dette og ved hvert loop reflekteres der over, hvor du bør fokusere.



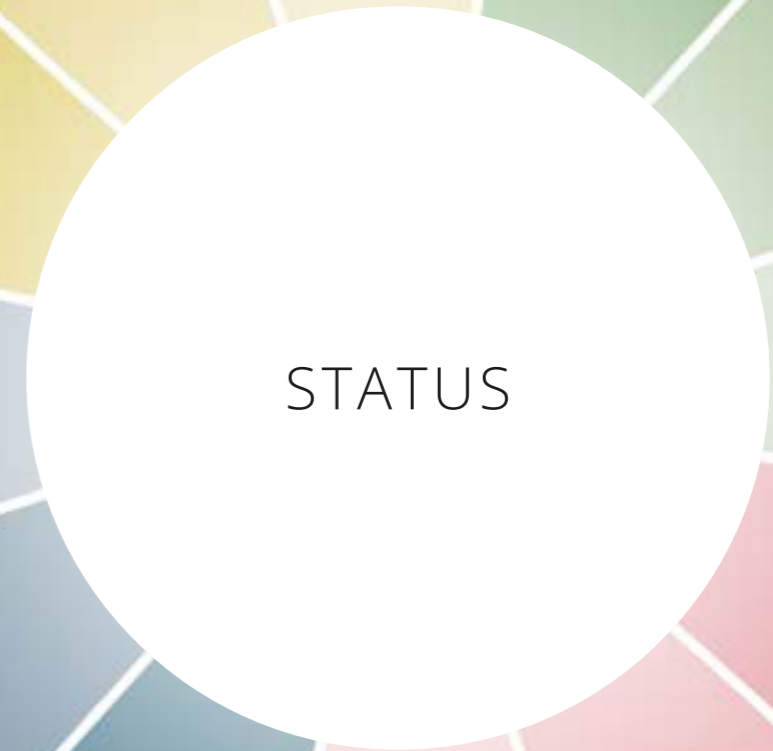
Den dynamiske sammenhæng

Det, du vil opdage er, at dine livsdomæner er dynamiske, og påvirker hinanden indbyrdes. Hvis du for eksempel forbedrer livsdomænet "restitution" ved at forbedre din søvn, vil de huslige pligter måske ikke længere føles så overvældende. Din løbetur bliver mere overskuelig, og din ellers så irriterende kollega føles måske ikke helt så irriterende længere. Og det stopper ikke der. De positive forandringer, der skabes, danner ringe i vandet. Så hvis du pludselig ikke længere synes, at din kollega er irriterende som hun var før, så føles dit arbejde måske heller ikke så slemt.

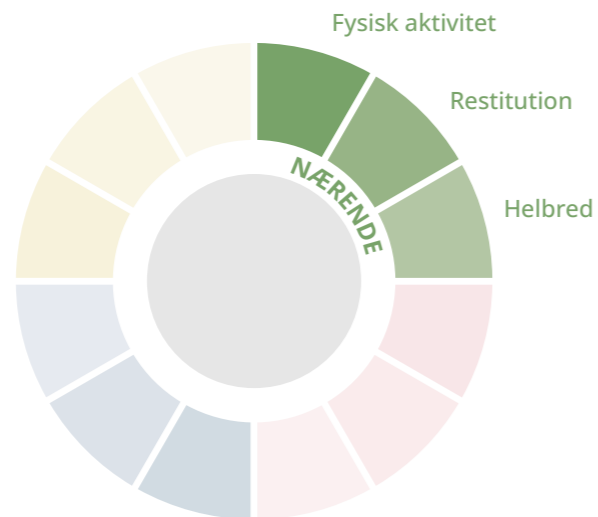


Det handler om hverdagen

Når du begynder at arbejde med dine livsdomæner, handler det ikke om at sætte langsigtede mål og KPI'er. Formålet er gå på opdagelse i, hvordan du kan **skabe en hverdag, hvor du trives**.



STATUS



Vurdering af Nærende livsdomæner

Domæne 1: Fysisk aktivitet

Træning: Hvor tilfreds er du med mængden af træning i din hverdag?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der styrker din krop, som f.eks. konditionstræning og styrketræning)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Bevægelse: Hvor tilfreds er du med mængden af bevægelse i løbet af dagen?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der er forbundet med bevægelse, som f.eks. gåture, cykling, svømning osv.)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Inaktivitet: Hvor tilfreds er du med din evne til at undgå inaktivitet i løbet af dagen?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der afbryder eller forkorter den tid, hvor du sidder stille eller ligger stille)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Domæne 2: Restitution

Søvn: Hvor tilfreds er du med mængden og kvaliteten af din søvn?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der bidrager til uafbrudt, rolig og tilstrækkelig søvn)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Afslapning: Hvor tilfreds er du med kvaliteten og mængden af afslappende aktiviteter?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der får dig til at slappe af både fysisk og mentalt)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Afstresning: Hvor tilfreds er du med kvaliteten og mængden af afstressende aktiviteter?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der kan skabe afstand fra tanker og bekymringer)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Klik direkte i PDF'en

Domæne 3: Helbred

Kost: Hvor tilfreds er du med mængden af sund din kost i din hverdag?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der er forbundet med den næring, du giver din krop)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Fysik: Hvor tilfreds er du med din evne til at tage højde for "skavanker", der giver daglige ubehag eller smerter?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der behandler eller forebygger fysiske gener, lidelser eller smerter)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Tanker: Hvor tilfreds er du med dine tanker om dig selv?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der efterlader positive tanker)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Skriv direkte i PDF'en

Fokus

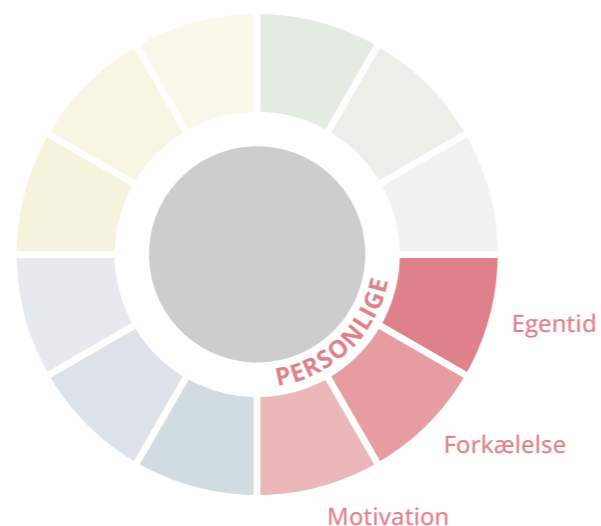
Gennemgå dine svar. Er der områder, hvor du sidder med en følelse af, at hvis bare *dette* blev ændret, så ville det forbedre din hverdag betydeligt?

Hvis ja – så notér dem her i prioriteret rækkefølge?

Aktivitetsfokus: _____

Aktivitetsfokus: _____

Aktivitetsfokus: _____



Vurdering af Personlige livsdomæner

Domæne 4: Egentid

Egenomsorg: Hvor tilfreds er du med din evne til at fokusere på dine behov?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter som f.eks. kropsspleje, selvforkælelse, tid til refleksion, eller andet hvor du er i fokus.)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Hobby: Hvor tilfreds er du med mængden af hobbyer eller interesser i hverdagen?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter omkring eksisterende eller nye hobbyer og interesser)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Ro & fordybelse: Hvor tilfreds er du med mængden af tid hvor du fordyber dig?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter eller handlinger der skaber et rum, hvor du ikke bliver forstyrret)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Domæne 5: Forkælelse

Smag: Hvor tilfreds er du med smagsmæssige forkælelser i hverdagen?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der skaber nydelse gennem kulinariske oplevelser eller smagsmæssige forkælelser)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Berøring: Hvor tilfreds er du med berøring og intimitet i hverdagen?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der skaber taktil nydelse af enten intim eller beroligende karakter)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Sanselighed: Hvor tilfreds er du med anden sanselig stimulering i hverdagen?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der stimulerer andre sanser som f.eks. nyde en solnedgang, musik, duftolier osv.)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Domæne 6: Motivation

Mestring: Hvor tilfreds er du med din oplevelse af at lykkes, med det du sætter dig for?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter som gør det mere sandsynligt at lykkes og dermed overholde aftaler med dig selv)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Leg: Hvor tilfreds er du med mængden af leg i din hverdag?

(Fokus: find og afprøv lystbetonede aktiviteter uden fokus på resultater)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Nysgerrighed: Hvor tilfreds er du med din evne til at opsøge nye aktiviteter?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter som du ikke kender i forvejen)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Fokus

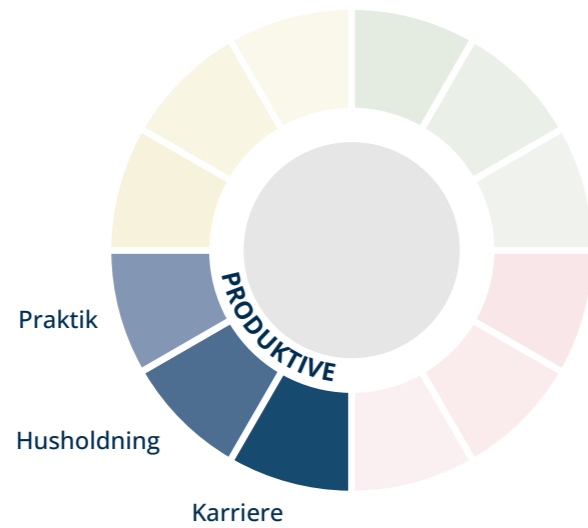
Gennemgå dine svar. Er der områder, hvor du sidder med en følelse af, at hvis bare *dette* blev ændret, så ville det forbedre din hverdag betydeligt?

Hvis ja – så notér dem her i prioriteret rækkefølge?

Aktivitetsfokus: _____

Aktivitetsfokus: _____

Aktivitetsfokus: _____



Vurdering af Praktiske livsdomæner

Domæne 7: Karriere

Belastning: Hvor tilfreds er du med balancen mellem arbejde og dine ressourcer?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter, rutiner og pausestrategier, der skaber balance mellem belastning og restitution)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Struktur: Hvor tilfreds er du med din struktur og overblik over arbejdsopgaver?

(Fokus: find og afprøv rutiner, redskaber eller teknikker, der hjælper dig med at skabe struktur og overblik)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Kompetencer: Hvor tilfreds er du med dine kompetencer i forhold til dine arbejdsopgaver?

(Fokus: find og udvikl kompetencer, der kan styrke din karriere)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Domæne 8: Husholdning

Indkøb & mad: Hvor tilfreds er du med din evne til at organisere indkøb og madlavning?

(Fokus: find og afprøv strategier, metoder og organisering, der letter og systematiserer indkøb samt madlavning)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Rengøring: Hvor tilfreds er du med udførelsen og tilstanden af rengøring?

(Fokus: find og afprøv strategier, metoder og organisering, der letter og systematiserer rengøring og tøjvask)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Orden: Hvor tilfreds er du med udførelsen og tilstanden af orden?

(Fokus: find og afprøv strategier, metoder og organisering, der letter og systematiserer orden i hjemmet)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Domæne 9: Praktik

Opgaver: Hvor tilfreds er du med din evne til at skabe overblik over praktiske gøremål?

(Fokus: find og afprøv organisering og systematisering af praktiske opgaver)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Microstressorer: Hvor tilfreds er du med din evne til at få løst mindre opgaver, der optager mental energi?

(Fokus: find og afprøv fokusere på at planlægge alle de opgaver, der ikke har nogen konkret plan eller deadline)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Projekter: Hvor tilfreds er du med din evne til at skabe overblik over større projekter?

(Fokus: find og afprøv fokusere på at bryde større projekter ned i mindre og mere håndterbare bidder)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Fokus

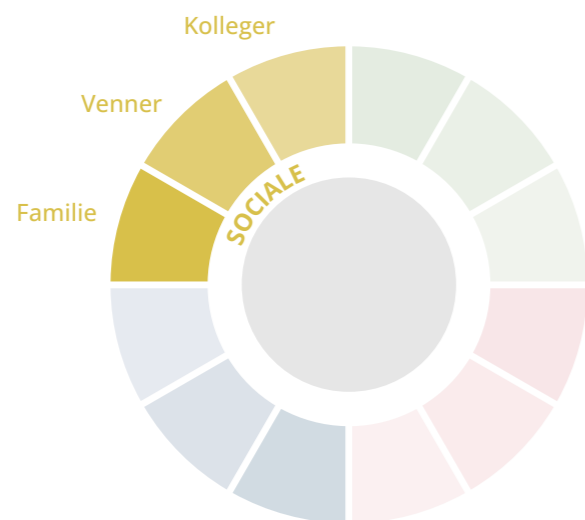
Gennemgå dine svar. Er der områder, hvor du sidder med en følelse af, at hvis bare *dette* blev ændret, så ville det forbedre din hverdag betydeligt?

Hvis ja – så notér dem her i prioriteret rækkefølge?

Aktivitetsfokus: _____

Aktivitetsfokus: _____

Aktivitetsfokus: _____



Vurdering af Sociale livsdomæner

Domæne 10: Familie

Hverdagsaktiviteter: Hvor tilfreds er du med de hverdagsaktiviteter, I deler som familie?

(Fokus: find og afprøv små hverdagsaktiviteter, der skaber glæde hos både dig og din familie)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Oplevelser: Hvor tilfreds er du med mængden og typen af oplevelser, I deler som familie?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der skaber en fælles oplevelse for dig og din familie)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Nærhed: Hvor tilfreds er du med mængden af aktiviteter, hvor I kommer tættere på hinanden?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter hvor I kommer tættere på hinanden, og hvor nærheden er i fokus)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Domæne 11: Venner

Hverdagsaktiviteter: Hvor tilfreds er du med de hverdagsaktiviteter, du deler med venner?

(Fokus: find og afprøv små hverdagsaktiviteter, der skaber glæde hos både dig og andre i din omgangskreds)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Oplevelser: Hvor tilfreds er du med mængden og typen af oplevelser, du deler med venner?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter der skaber en fælles oplevelse for dig og andre i din omgangskreds)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Udvikling: Hvor tilfreds er du med aktiviteter, hvor eksisterende eller nye venskaber udvikles?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter, hvor du udvikler eksisterende, eller opsøger nye bekendtskaber)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Domæne 12: Kolleger

Samarbejde: Hvor tilfreds er du med samarbejdet med dine kolleger?

(Fokus: find og afprøv aktiviteter hvor du udvikler relationen til dine kolleger)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Støtte: Hvor tilfreds er du med støtten imellem dig og dine kolleger?

(Fokus: find og afprøv tilgange eller strategier hvor du opnår bedre faglig støtte hos dine kolleger)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Udvikling: Hvor tilfreds er du med mængden af aktiviteter eller tiltag, som udvikler sammenholdet imellem dig og dine kolleger?

(Fokus: find og afprøv tilgange eller strategier hvor du kan udvikle samarbejdet med dine kolleger)

Negativ ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Positiv

Fokus

Gennemgå dine svar. Er der områder, hvor du sidder med en følelse af, at hvis bare *dette* blev ændret, så ville det forbedre din hverdag betydeligt?

Hvis ja – så notér dem her i prioriteret rækkefølge?

Aktivitetsfokus: _____

Aktivitetsfokus: _____

Aktivitetsfokus: _____



UDVÆLG AKTIVITETSFOKUS

Udvælg op til tre aktivitetsfokus fra de 36, du netop har været igennem. Du bør vælge dem, som du tror, vil have den største positive effekt på din hverdag. Du skal altså sidde med en følelse af, at "hvis du får ændret de her ting, SÅ bliver det rigtig godt!"

Men husk – det er et udgangspunkt, og det er helt ok at skifte fokus undervejs i processen.

Aktivitetsfokus 1: _____

Hvad vil det betyde for din hverdag, hvis dette fokus blev forbedret?

Aktivitetsfokus 1: _____

Hvad vil det betyde for din hverdag, hvis dette fokus blev forbedret?

Aktivitetsfokus 1: _____

Hvad vil det betyde for din hverdag, hvis dette fokus blev forbedret?

Når du har udvalgt dine fokusområder, er du klar til at udvælge aktivitetsidéer.



Få adgang til hele forløbet på livsværk.dk

