

## Självanalys – balans i livet

Svara på frågorna/fyll i, utifrån vad du skrivit i Schema 1.

<p><b>Studier/arbete</b></p> <p>Räkna all tid som gäller studier, dvs. föreläsningar, självstudier, kopiering, söka/låna litteratur osv.</p> <p><b>Hur många timmar blev det under veckan:</b></p> <p>_____</p>	<p>När fungerade studierna bra, halvbra eller dåligt – och varför?</p>	<p>Annat om studier:</p>	<p><b>Kommentar:</b></p>	<p>Om du arbetar, hur många timmar blev det denna vecka?</p> <p>Summa: _____</p> <p><b>Kommentar:</b></p>
<p><b>Hälsa</b></p> <p>Räkna antalet timmar du sov, åt och motionerade.</p> <p><b>Hur många timmar blev det under veckan:</b></p> <p>_____</p>	<p>Har du sovit tillräckligt under veckan?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nej</p> <p><b>Kommentar:</b></p>	<p>Har du ätit regelbundet under veckan?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nej</p> <p>Äter du näringsrik mat?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nej</p> <p><b>Kommentar:</b></p>	<p>Hur många timmar har du motionerat?</p> <p>Summa: _____</p> <p><b>Kommentar:</b></p>	<p>Vad gör du för att koppla av och mår bra? Hur ofta?</p>
<p><b>Familj &amp; relationer</b></p> <p>Räkna antal timmar för socialt umgänge och aktiviteter.</p> <p><b>Hur många timmar blev det under veckan:</b></p> <p>_____</p>	<p>Har du haft lagom mycket tid för dina sociala relationer denna vecka?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nej</p>	<p>Har dina sociala relationer påverkat dina studier negativt?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nej</p>	<p>Annat om din familj &amp; relationer:</p>	<p><b>Kommentar:</b></p>
<p><b>Hem &amp; fritid</b></p> <p>Räkna tiden du använde för hobby och hushållsarbete.</p> <p><b>Hur många timmar blev det under veckan:</b></p> <p>_____</p>	<p>Hur många timmar har du ägnat åt:</p> <p>dator: _____</p> <p>tv/film: _____</p> <p>hobby: _____</p>	<p>Hur många timmar har du ägnat åt hushållsarbete, dvs att städa, diska, handla, tvätta osv:</p> <p>_____</p>	<p>Annat du gjort på din fritid:</p>	<p><b>Kommentar:</b></p>

## Förändring

Med "Schema 1: Vad gör jag under veckan?" och "Självanalys – balans i livet" har du gjort en kartläggning och vet nu hur du använder din tid.

Här följer nu några frågor som kan hjälpa dig att gå vidare med att göra en realistisk planering av din tid.

- Vad gör du som är bra för inlärning och studier?
- Vad behöver och vill du ändra på?
- Bestäm dig för att försöka förändra genom att välja ut ett par saker som du vill börja med. Formulera det du ska förändra i positiva ord, t.ex:
  - Jag ska *läsa mer* i stället för Jag ska *fika mindre*
  - Jag ska *stiga upp tidigare* i stället för Jag ska *inte sova så länge*.
- Hur och vad kan du göra för att genomföra förändringen?
- När kan du börja?
- Det är viktigt att du utvärderar ofta.
- Kom ihåg att **uppmuntra dig själv** när det går bra!

### Tänk på vad Edison sa:



*"Jag misslyckades inte 1 000 gånger,  
glödlampan utvecklades i 1 001 steg"*

**Kort sagt: Förändring tar tid!**

**Nu kan du fylla i Schema 2, eller använda dig av någon annan mall, för att göra din kommande planering.**