

# Veckovis Självreflektion – Egenomsorg

Här är en enkel men kraftfull mall för självreflektion som hjälper dig att ta hand om dig själv i din yrkesroll. Den är utformad för att ta 10–15 minuter i veckan, men kan även användas dagligen i kortare form.

Rekommenderad användning: En gång per vecka (t.ex. fredag eftermiddag eller måndag morgon)

## 1. Hur mår jag just nu? (kroppsligt och mentalt)

- ☐ Trött / pigg
- ☐ Stressad / lugn
- ☐ Uppe i varv / fokuserad

### Kommentar:

Exempelvis: Jag känner mig trött i huvudet men kroppen är pigg. Har inte riktigt hunnit landa den här veckan.

## Vad har tagit min energi den här veckan?

Lista 1–3 saker:

Exempelvis: Konflikt i teamet, för mycket akuta saker, sena kvällar.

## Vad har gett mig energi?

Lista 1–3 saker:

Exempelvis: Bra samtal med X, ett tydligt avslutat projekt, en rolig fikastund med gruppen.

## Vad är jag stolt över den här veckan?

Exempelvis: Jag lyckades vara lugn i ett stressigt läge. Jag lyssnade ordentligt på Y.

## Vad behöver jag justera nästa vecka?

- ☐ Tydligare gränser
- ☐ Mer pauser
- ☐ Delegera mer
- ☐ Ta upp något jag undvikit
- ☐ Fokusera på det viktigaste

Konkreta steg jag kan ta:

Exempelvis: Blocka 30 min varje dag för egen tid.  
Prata med Z om att ta över ett ansvar.

## Vad behöver jag för att må bättre just nu?

- ☐ Vila / sömn
- ☐ Rörelse / frisk luft
- ☐ Samtal med någon
- ☐ Mindre skärm
- ☐ Något som ger glädje
- ☐ Hur kan jag få in det i veckan?

## Påminnelse till mig själv (en mening)

Exempelvis: Jag behöver inte ha alla svar – det räcker att jag är närvarande.

Exempelvis: Jag gör så gott jag kan, och det är tillräckligt.

## Tips för användning:

- Skriv för hand eller digitalt – välj det som känns bäst.
- Spara reflektionsanteckningarna, så kan du följa din utveckling.
- Gör det till en regelbunden rutin – som ett veckoavslut eller veckostart.