

LÍTIÐ EITT UM

Temprun

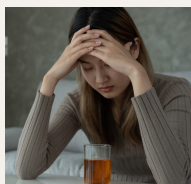


Samantekt: Hrefna Óskarsdóttir, iðjuþjálfari

HVAÐ ER TEMPRUN?

Til að skilja hvað temprun snýst um er ágætt að ímynda sér líkamlega og andlega orku eins og rafhlöðu í farsíma. Ef þú tæmir batteríð algerlega þá þarftu að bíða með að nota símann á meðan hann er í hleðslu þar til þú getur notað hann aftur. Hjá mörgum sem eru að glíma við langvinn veikindi er líkams-rafhlaðan þínu biluð og þá tæmist hraðar af henni heldur en það gerði áður. Fólk þarf að læra inn á þessar nýju aðstæður, annars lendir það í vítahring þar sem það ofgerir sér og tæmir batteríin algerlega. Fólk þarf þá að liggja fyrir, allt frá einhverjum klukkutímum upp í nokkra daga, til að hlaða orkunni aftur. Þetta er það sem norðanfólk kallar að vera "punkteraður", eða vera búinn á því.

Temprun snýst um að ná jafnvægi milli orkunotkunar og endurhleðslu þannig að fólk geti gert sem mest af því sem skiptir þau máli og gefur lífinu lit. Margir hafa sett lífið á pásu og horfa á lífið líða framhjá meðan þeir eru að bíða eftir að rafhlaðan komist í lag eða þar til einhver töfrolaust finnst. Lífið verður ansi þungt, erfitt og litlaust líf þegar gleði, leikur, hlátur og að gera hluti sem gefur lífinu tilgang er sett til hliðar og öll orkan fer í að mæta kröfum hversdagsins.



Margir sjúkdómar gera það að verkum að fólk hefur minni orku til að takast á við daglegt líf.

Þeir sem hafa vanist því að vera duglegir og harka af sér, eiga oft mjög erfitt með að geta gert minna en þeir gátu áður - sem hefur oft í för með sér neikvæðari sjálfsmýnd og skertara sjálfstraust.

Temprun snýst um jafnvægi:

- Jafnvægi milli verkefna og hvíldar
- Jafnvægi milli léttara og erfiðra verkefna
- Jafnvægi á milli þess sem hausinn vill og líkaminn getur

Hver er ágóðin af temprun?

- Þú getur gert meira af því sem skiptir þig máli og tekið meira þátt í daglegu lífi án þess að klára alla orkuna.



Hvert er markmið temprunar?

- Koma á meira jafnvægi í daglegu lífi
- Taka meiri þátt án þess að fá verkjakast eða liggja "punkteraður" á eftir
- Gera sífellt meira með tímanum
- Færri verkjaköst og sífellt meiri orka

Í stuttu máli má segja að temprun sé leið til að auka þátttöku í daglegu lífi án þess að tæma batteríð. Að gera hluti sem gefa lífinu lit og gefur fólki tilgang til að vakna á morgnanna án þess að það kosti margra daga orkuleysi.

LÍKAMS-RAFHLAÐAN

Að tala um líkams-raffhlöðu er myndlíking um skerta orku sem fólk með verki, svefnvanda og margskonar önnur langvinn veikindi þarf oft að lifa með. Ýmsir sjúkdómar, aðstæður og áföll geta gert það að verkum að líkaminn hættir að geta framleitt jafn mikla orku til að gera allt sem hugurinn telur líkamann "ætti að geta gert".

Fólk sem hefur skerta orku þarf að hugsa afar vel um hvernig þau fara með tíma sinn, orku og getu. Allt sem við tökum okkur fyrir hendur kostar orku, drenar raffhlöðuna. Þeir sem ekki búa við skerta orku þurfa ekki að forgangsraða í hvað orka þeirra fer – gera nánast það sem þeim dettur í hug og langar til í það skiptið.

Flestir sem búa við orkuskerðingu muna eftir þeim tíma þegar þeir höfðu nánast ótakmarkaða orku, bera líf sitt núna saman við það sem var og finnst þeir eigi að gera allt sem þeir gátu áður. Hugurinn ber sig saman við það sem líkaminn gat gert, ætti að geta gert og hvað aðrir geta gert.... og keyrir líkamann áfram í samræmi við það.

Þarna verður því til gríðarlegt ójafnvægi – hugurinn segir líkamanum hvað hann "á" að gera en líkaminn á einfaldlega ekki orku til að framkvæma. Og ef líkaminn á góðan dag þá þrælar hugurinn honum út þannig að það getur tekið líkamann langan tíma að jafna sig á eftir.



Með öðrum orðum, þá á líkaminn þinn bara takmarkað magn orku til að nota yfir daginn. Ef þú átt takmarkaða orku í upphafi dags og klárar hana löngu áður en degi lýkur, þá stoppar líkaminn þig - svona rétt eins og tóm raffhlaða hindrar frekari notkun á símanum.

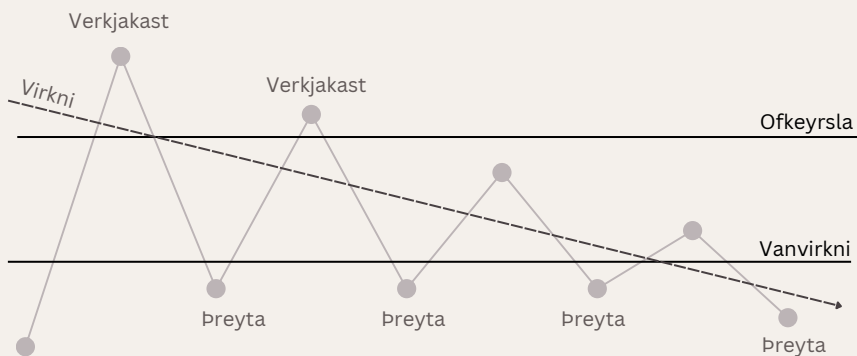
Raffhlaðan er einfaldlega tóm og þú neyðist til að fara í hleðslu. Þú átt einfaldlega ekki til meiri orku!

Ofkeyrsla er þegar þú gerir meira en líkaminn þinn á innistæðu fyrir. Temprun snýst um að jafna orkuna - gera hægar, gera minna í einu og vinna í takt við getu líkamans og vera þannig virkari heilt yfir alla vikuna. Temprun er einnig færni sem hjálpar fólki að gera hluti sem því langar til að gera án þess að það hafi verkjast eða ofsapreytu í för með sér. Temprun er þannig hið gullna jafnvægi milli ofkeyrslu og vanvirkni.

OFKEYRSLA

Orkuleysi veldur margskonar erfiðleikum. Flestir sem eru að glíma við einhversskonar orkuleysi vita að því meira sem þeir gera, þeim líklegra er að það kalli fram skerta orku og/eða vanlíðan. Sumir velja þá að gera bara lítið - eða jafnvel ekkert. Slík forðun hefur líka áhrif á heilsuna því langvarandi kyrrseta hefur líka ákveðin vandamál í för með sér, fyrir utan að fólki leiðist og fer að líða illa með sjálft sig. Vanvirkni leiðir líka yfirleitt til meiri vanvirkni.

Aðrir bíta bara á jaxlinn og taka þetta á hörkunni - eða ætla sér að bæta upp fyrir "aumingjaskapinn" þegar loksins kemur góður dagur. Slík ofkeyrsla hefur yfirleitt í för með sér nokkurra daga verkjakast eða orkuleysi.



Sumir hafa það fyrir reglu að hætta ekki fyrr en verki er lokið, jafnvel þó þeir séu farnir að finna fyrir vanlíðan, þreytu eða verkjum. Þetta er góður eiginleiki þegar orkan er jöfn og mikil en vinnur á móti fólki sem glímir öllu jafna við orkuleysi í kjölfar veikinda. Fólk sem ofkeyrir sér til þess að klára hlutina er að keyra líkamann áfram jafnvel þó bensínljósið sé komið.



Reynslan sýnir að fólk gerir meira til lengri tíma lítið með því að hægja á sér og brjóta verkefni niður í smærri einingar og taka pásur á milli.

Orka og fjármál

Það er auðveldlega hægt að nota mun fleiri samlíkingar heldur en rafhlöðunotkun þegar kemur að orkubirgðum líkamans. Sumir hafa líkt orkunni við fjármál. Til að halda vel utan um fjármálin þegar þröngt er í búi og koma sér ekki í skuldir, er mikilvægt að spara og fargangsraða í hvað peningurinn fer. Það sama á við um orku þegar hún er af takmörkuðu magni, eins og eftir veikindi, slys eða önnur áföll.

- 1) Ímyndaðu þér að orkan þín sé eins og peningar í banka
- 2) Þú hefur takmarkað magn orku svo þú getur ekki "keypt" þér hvað sem er. Þegar innkoman minnkar þarftu að læra að halda vel utan um peninginn og nýta hann sem allra best.
- 3) Þú getur unnið þér inn orku með því að hvílast, endurnærast og endurhlaða líkamann. Það er eins og að leggja pening inn á bankareikninginn
- 4) Þú eyðir um efni fram með því að gera of mikið í einu, of lengi eða af of miklu oforsi. Það er eins og að nota kreditkortid þegar þú átt ekki lengur pening, yfirdrátt, taka smálán eða fá lán hjá ættingjum eða vinum. Það kemur alltaf að skuldadögum.
- 5) Það er gott að stefna að því að eiga orku afgangi í lok dags. Það er eins og að eiga varasjóð ef eitthvað kemur upp á. Orkan verður meiri dag frá degi ef þú klárar þig ekki alltaf algerlega áður en dagurinn er búinn.
- 6) Galdurinn er að finna hinn gullna meðalveg í að gera nógu mikið en ekki of mikið. Ef það er mikið um að vera þá er þeim mun mikilvægara að þú hvílir þig vel inn á milli, takir góðar pásur eða notir það sem þú veist að gefur þér hvað mesta hvíld milli verkefna.



ÚTTEKT

- Sefur illa (30)
- Vinna/skóli (40)
- Heimilisstörf (30)
- Hávaði (20)
- Birta (15)
- Verslunarmiðstöðvar (20)
- Kaffihús (20)
- Veislur (30)
- Bíó (30)
- Verkir (30)
- Breytingar (10)
- Vinahittingur (20)
- Versla (10)
- Íþróttaviðburðir (30)
- Fundir (20)
- Flýta sér (10)

INNFLÖGN

- Ganga í náttúrunni (10)
- Lesi (10)
- Hlusta (20)
- Mála / lita / föndra (20)
- Einvera (10)
- Knúsast í gæludýri (10)
- Tími með ástvini (20)
- Dansa (30)
- Taka til í rólegheitum (20)
- Fá faðmlag (20)
- Heitt bað (10)
- Spila á hljóðfæri (20)
- Syngja (20)
- Skemmtileg myndbönd (10)
- Taka myndir (10)
- Keyra (20)

Hvernig lítur þitt bókhald út á hefðbundnum degi?

- Hversu mikil er orkan þín svona heilt yfir á hefðbundnum degi?
- Hvað er raunhæft að gera miðað við þá orku?
 - Í hvað ætlarðu að eyða orkunni þinni í dag?
 - Hvað er þess virði að gera?
 - Hvað er bara alls ekki þess virði?
- Hvernig fyllir þú á tankinn þinn? Hvernig endurnærir þú þig?

"ERFIÐUSTU" AÐSTÆÐURNAR

Margir sem eru að takast á við orkuleysi eiga það til að ofkeyra sér og fara langt fram úr þeim mörkum sem líkaminn setur þeim. Hér eru nokkrar algengar aðstæður sem leiða til ofkeyrslu:

1) Á "góðu dögnum" þegar þér líður ótrúlega vel, verkirnir eru minniháttar og orkan bara þökkalega sæmileg. Á slíkum dögum verður fólk oft "andsetið orku" og finnst það bara verða að gera eitthvað uppbyggilegt, ánægjulegt eða afkasta einhverju. Stundum vill líka fólk bæta upp fyrir það litla sem það hefur getur ákorkað dagana á undan. Hafðu vit fyrir sjálfum eða sjálfri þér og ekki ofkeyra þér.

2) Þegar þú gleymir þér við að gera eitthvað skemmtilegt. Þegar athyglin er á einhverju sem er afar ánægjulegt getur maður gleymt veikindunum í stutta stund og upplifað sjálfan sig eins og "maður var áður". Í þeim tilfellum er afskaplega auðvelt að fara yfir mörk líkamans án þess að taka eftir því.

3) Þegar þú "lendir" í keppni við aðra. Keppnisskapið getur komið manni ansi langt í lífinu og verið góð hvatning til að gera betur, gera meira og ná lengra, en það getur komið manni um koll þegar orkan er takmörkuð.

4) Þegar þú ert að reyna að standa undir væntingum annarra eða valda ekki öðrum vonbrigðum. Það er gott þegar fólk treystir á mann og það er gott að geta hjálpað fólki og verið til staðar en það má ekki vera á kostnað heilsunnar.

5) Þegar þú ert að flýta þér, ert undir þrýstingi eða í uppnámi. Margir spenna sig upp og reyna að "rumpa" hlutum af áður en verkirnir eða orkuleysið tekur yfir. Það er ein besta leiðin til að bjóða verki og orkuleysi í heimsókn. Í streitu eignum við til að gleyma öllu því sem er gott fyrir okkur - þar með talið að fara vel með okkur sjálf.



NOKKRAR LEIÐIR TIL AÐ TEMPRA SIG...



Að koma á jafnvægi milli huga og líkama

Hugurinn er tilbúinn, klár í slaginn. Líkaminn býr við skerta færni - getur minna núna en hann gat áður og getur minna en hugurinn vill. Jafnvægi þýðir að við vinnum í því að efla líkamann en líka draga úr öllum þeim kröfum sem hugurinn okkar vill gjarnan standa undir.

Að þekkja mörkin sín og kenna öðrum á þau

Smám saman lærist okkur að hlusta á líkamann, hvað hann er fær um að gera. Þegar við verðum nægilega góð í að hlusta á líkamann og keyra okkur ekki út en samt að vera ekki hrædd við að hreyfa sig, þá þurfum við að upplýsa aðra um hvar mörkin okkar liggja og hvað við erum fær um að gera.



Að bera virðingu fyrir því að það sem maður getur í dag er ekki endilega það sem maður getur gert á morgun



Færni fólks með skerta orku er misjöfn frá degi til dags. Markmiðið með temprun er að jafna sveiflurnar en á meðan við erum að læra inn á þetta fallvalta jafnvægi þá geta sveiflurnar verið miklar. Stundum getum við ekki gert hluti í dag sem við gátum auðveldlega gert í gær - og öfugt.

Segja hvað maður þarf (stuðning, aðstoð, hjálp, svigrúm, tíma, skilning) til að viðhalda jafnvægi

Við eigum oft í miklum erfiðleikum með að biðja um það sem við þurfum. Einn mikilvægur hlekkur í bata er að biðja um þá aðstoð sem maður þarf, þegar maður þarf.



Mundu að fólk les ekki hugsanir!

NOKKRAR LEIÐIR TIL AÐ TEMPRA SIG...

Vinna jöfnum hraða

Það skiptir okkur flest miklu máli að vera virk og geta tekið þátt í lífinu. Þegar orkan er minni en vanalega þarf maður að finna nýjar leiðir til þess að koma í verk þeim hlutum sem skipta mann verulegu máli.

Ein leið er að gera minna en maður gerði áður. Það er ekki auðvelt þegar maður er vanur að geta gert nánast allt sem huganum datt í hug að gera. Þegar valið er hinsvegar að gera minna eða gera alls ekkert, verður valið hugsanlega aðeins auðveldara.

- Að gera minna getur falið í sér að velja hvað skiptir mestu máli að gera og hvað skiptir minna máli að gera og forgangsraða verkefnum eftir því.
- Að gera minna getur líka falið í sér að fá aðra til að taka meiri þátt í heimilishaldi eða útdeila verkefnum yfir á aðra. Við þurfum ekki - og eigum ekki - að gera allt ein. Það er mikilvægt í allri endurhæfingu að biðja um og þiggja aðstoð.
- Enn önnur leið við að gera minna er að gera minna í einu. Skipta verkefnum niður á allan daginn í staðinn fyrir að klára allt í einum rykk. Eða skipta þeim niður á daga eða jafnvel alla vikuna.



Að setja sér skýr markmið - og virða eigin mörk

Þegar maður er að læra að tempra sig þá þarf maður oft að hafa vit fyrir sjálfum sér því yfirleitt ætlar maður sér um of. Gott er að setja sér eitthvað hámark sem maður fer ekki yfir á góðum degi og lágmark sem maður fer ekki yfir á slæmum degi. Þetta á við um allt sem við tökum okkur fyrir hendur í daglegu lífi, eins og t.d. vinnu, hreyfingu, heimilisstörf, hittingu o.þ.h.

Mikilvægt að skipuleggja sig út frá orku

Þegar við höfum minni orku en við erum vön og á meðan við erum að læra inn á líkamann getur verið nauðsynlegt að skipuleggja sig vel.

Það getur t.d. verið mikilvægt að átta sig á hversu margar orkueiningar hver athöfn kostar (hversu mikið athöfn tæmir orkuna þína) til að eiga orku út allan daginn - eða í það minnsta klára hana ekki alveg fyrir kvöldmat.

Það er líka afskaplega mikilvægt að gera hluti sem hlaða batterín þannig að við getum gert meira eða átt orku lengur yfir daginn.

Annað sem er mikilvægt þegar kemur að því að skipuleggja daginn er að nota dagbók eða annað dagskipulag til að heiðra það sem þú hefur ákveðið vera mikilvægt fyrir þig að sinna.

Það er flestum samt að vilja allt fyrir alla gera. Það er samt afar mikilvægt í endurhæfingu að forgangsraða öllu því sem getur bætt heilsuna þína, orku og líðan.

Dagskipulag getur hjálpað þér að setja sjálfa/n þig í forgang meðan á endurhæfingunni þinni stendur og verður vonandi til þess að þú lærir að forgangsraða þínum þörfum ofar smám saman.

Kl.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
7-8							
8-9	Ræktin		Ræktin		Ræktin	Sofa	Sofa
9-10		Sjálfsrækt		Sjálfsrækt		Sjálfsrækt	
10-11							
11-12							
12-13	Matur						
13-14				Bókasafn			Víkuskipulag
14-15	Útivera	Vina samvera		Útivera		Samvera útivera	
15-16							
16-17	Heimili			Heimili			
17-18							
18-19	Elda		Fjölskyldu samvera	Elda		Fjölskyldu	Matur
19-20	Sjónvarp				Hringja í vín	samvera	Sjónvarp
20-21							
21-22	Sofa						Sofa
22-23					Sofa		

Hvíld er mikilvægur hluti af endurhæfingunni. Við fáum oft samviskubít þegar við erum að hvíla okkur en hvíld er ekki bara það að setjast niður og horfa á sjónvarpið eða vafra á netinu. Sú hvíld kallast óvirk hvíld og kemur yfirleitt í kjölfar þess að hafa ofkeyrt sig.

Markmiðið með virkri hvíld er að jafna sig þegar maður er þreyttur með því að vera virkur - en samt eiga orku afgangs til að halda áfram með daginn. Oft er hægt að hafa í handraðanum hugmyndir um athafnir sem gefa líkamanum og huga endurnærandi hvíld og slökun.

Virk hvíld er eins og leggja innistæðu inn í bankann í stað þess að taka bara út af reikningnum, eins og við gerum í ofkeyrslu.

Virk hvíld á að vera endurnærandi og ánægjuleg. Það eru margar leiðir til að hvíla sig, slaka á og endurnæra líkamann. Það er afar mikilvægt að þú búir til lista yfir allt sem þér dettur í hug að gæti endurnært þig og prófa þig svo áfram með það.

Hvíld á ekki að vera orkufrek, hvorki andlega né líkamlega.

Til þess að hvíld geti verið hluti af endurhæfingunni þinni þá þarftu að skipuleggja hana. Hvenær þú tekur pásur milli verkefna (sem kosta orku) og hvað þú gerir á meðan.

Mikilvægt er að taka hvíld oft á dag meðan þú ert að átta þig á hversu mikla hvíld líkaminn þarf á að halda til að geta sinnt þeim verkefnum sem þú velur eða þarft að sinna.

Stundum þarf líkaminn meiri hvíld en venjulega - en stundum þarf hann minni hvíld. Það kemur með æfingunni (og tímanum) að átta sig á hvenær og hversu mikla hvíld þú þarft á að halda, miðað við hvernig orkan þín er þann daginn.



DÆMI UM TEMPRUN VIÐ HÚSVERK

Margir sem hafa skerta orku í kjölfar slysa, áfalla eða veikinda eru hættir að framkvæmda ákveðin verkefni eða í það minnsta, fá kvíða yfir mögulegum verkjum sem þessi verkefni geta kostað. Temprun felur í sér að gera minna en gera samt. Vera virkur en ofkeyra sér ekki.

- 1) Gerðu áætlun um hvað þarf nauðsynlega að gera yfir vikuna og útdeldu einhverju af verkefnum. Þú getur ekki sinnt öllu á sama hátt og þú gast gert áður. Mundu bara að þú mátt líka velja hvaða húsverk þér finnst skemmtilegt að gera, þú þarft ekki alltaf að sitja uppi með þau verkefni sem enginn annar vill sinna.
- 2) Skiptu svo þínum verkefnum niður yfir alla vikuna. Ef þú þarft að þvo 5 vélar yfir vikuna, veldu þá dagana sem þú ætlar að þvo. Taktu mið af öllu hinu líka sem þú velur að gera (eða þarft að gera) og gerðu raunsæja áætlun um hvað þú gerir mikið á hverjum dagi.
- 3) Farðu frekar hægar yfir heldur en að "rumpa þessu af" og taktu þér pásur á milli verkefna. Stundum þarf líkaminn pásu í miðju verkefni og þá virðir þú það.
- 4) Finndu allar mögulegar leiðir til að auðvelda þér verkefni og notaðu réttu verkfærin og/eða hjálpartækin. Pinterest og TikTok er fullt af hugmyndum frá fólki sem hefur fundið auðveldari leið til að vinna verkefni heldur en þá sem þú ert vön/vanur.
- 5) Finndu leiðir til að gera húsverkin skemmtilegri. Settu góða tónlist á eða hlustaðu á hláðvarp eða útvarpsþátt sem þér finnst virkilega skemmtilegur. Hægðu á og mundu að taka þetta á seigluinni, ekki á hörkunni!
- 6) Ef allt annað bregst og þú nærð ennþá ekki utan um öll verkefni án þess að ofkeyra þig, lækkaðu þá skítastuðulinn. Það eru fá verkefni sem eru heilsunnar virði.



ORKUSPARANDI SAMSKIPTI

Það þykir almennt mikill mannkostur að vera góðhjartaður, vilja allt fyrir alla gera og þykja traustsins verður. En þetta getur allt kostað mikla orku og komið í veg fyrir að þú getir gert hluti sem efla heilsuna þína og/eða eru mikilvægir fyrir þig.

Það getur því verið mikill orkusparnaður í því að skoða hversu mikla orku þú vilt verja (eða sóa) í aðra og hversu mikla orku þú vilt eða þarft að verja í sjálfa þig. Ef við höldum áfram að nota samlíkingu við fjármál, þá má setja þetta í samhengi við að gefa öðrum pening fyrst og ætla svö að borga reikningana - ef það verður afgangur.

Þegar maður ákveður að borga sína eigin reikninga fyrst, þá þarf maður oft að byrja á því að setja fólki mörk - og það getur alveg verið erfitt. Samviskubit er algengur fylgikvilli þess að setja öðrum mörk.

Áður en þú segir já:

- Keyptu þér tíma. Segðu "leyfðu mér að hugsa málið" og hugsaðu málið af hlutleysi. Er þetta þess virði að eyða takmarkaðri og dýrmætri þinni orku? Sumt er klárlega þess virði - en margt er það bara alls ekki.
- Er þetta eitthvað sem þér finnst þú verða að gera til að valda ekki öðrum vonbrigðum - eða er þetta eitthvað sem þig langar að gera?
- Ertu tilbúin/n að fórna endurhæfingunni þinni eða dýrmætri orku með fjölskyldunni til að gera það sem þú ert beðin/n um að gera?
- Hvað kostar þetta í orku? Áttu inni fyrir því ef dagurinn verður slæmur?
- Nærðu að hvíla þig vel á eftir?
- Geturðu gert hluta af þessu? Eða væri þetta auðveldar ef þú fengir aðstoð? Geturðu sagt hvers þú þarfnast til að geta gert það sem þú ert beðin/n um?
- Geturðu bakkað út úr þessu ef dagurinn verður mjög slæmur?



MUNDU AÐ ÞAÐ MÁ SKIPTA UM SKOÐUN

Stundum getur verið erfitt að halda út það sem maður var búin/n að ákveða að gera vegna þess að orkan er minni en gert var ráð fyrir. Þá má skipta um skoðun um það sem maður ætlaði að gera. Eða kannski ölluheldur - að finna aðrar leiðir til að framkvæma það sem þú ætlaðir að gera.

Ef þú hlustar nægilega vel á líkamann og áttar þig á minni eða minnkandi orku nægilega snemma, þá geturðu valið hvernig þú vinnur hlutina til að eiga nægilega orku út daginn. Stundum felur það í sér að leggja áherslu á að eiga orku í þau verkefni sem þú telur vera mikilvægust og sleppa þá frekar (eða fá aðra til að gera) verkefni sem þú telur vera minna mikilvæg.

Til dæmis getur þú valið að sleppa í bili að framkvæma mjög orkufrek verkefni til að geta klárað minna orkufrek verkefni sem skipta þig máli.

Þetta er kannski eins og að velja að versla ódýrari og/eða notuð föt þegar fjárhagurinn er þröngur í staðinn fyrir að fara í dýrustu búðirnar.

Eins þarftu að hafa í huga að þú þarft ekki alltaf að sleppa því sem þig langar að gera til að gera hluti sem þú "ættir" að gera (að mati annarra). Stundum er nauðsynlegt að hlú að ánægjulegum athófnum sem endurhlaða líkamann.

Suma daga geturðu valið að gera hluta af verkefninu og klára það svo næsta dag - eða þegar orkan er meiri.

Ef aðrir eiga í hlut, skiptir máli að koma skilaboðunum á þann hátt frá sér að maður nái að halda sjálfsvirðingunni þrátt fyrir að hafa skipt um skoðun og hætt við það sem búið var að lofa.

Best er að vera opinn og heiðarlegur með hvernig staðan er í upphafi, þegar þú tekur að þér verkefni. Þá er gott að útskýra fyrir fólki að orkan sé flöktandi frá degi til dags og þú munir gera það sem þú getur til að klára þetta verkefni en hugsanlega þurfir þú að fresta því, bakka út úr því, gera það að hluta eða fá að klára það seinna.

Einilæg og heiðarleg samskipti er oft besta leiðin til að fyrirbyggja kvíða yfir því að þurfa skipta um skoðun þegar orkan er ekki nægileg til að klára verkefni dagsins.

