

Work-life balance *definition*

Ansvar: Du ejer din kalender. Du har ansvaret for din tid!
Du har ansvaret for din velvære!

Prioritering: Vælg det vigtige. Gør det færdigt. Lad resten ligge. Ethvert valg er også et fravalg. Uden fravalg, vælger du dig selv fra!

Grænser: Klare regler for tid, tilgængelighed og fokus.
Du sætter få og klare regler - og følger dem selv, også når det bliver besværligt.

Selvledelse: Du vælger adfærd, før du vælger opgaver.
Du kender dine handlinger, før situationen opstår.

Restitution: Søvn, pauser, bevægelse, ro. Uden energi dør kvalitet. Din fysiske velvære er fundamentet for din psykiske velvære.

Nærvær: Når du er der, så er du der. Vær bevidst og opmærksom i nuet. Vælg med omhu, hvem du giver din tid og energi til.

Kommunikation: Forventninger uden ord bliver til skuffelser med lyd på. Afstem dine og andres forventninger, før situationen opstår!

Mod: Mod til at skuffe nogen på kort sigt for at sikre din velvære og levere stabilt på lang sigt. Hav mod til at gøre din velvære til en af dine prioriteter.