

## Tips på hur man undviker utbrändhet

- **Prioritera**  
Använd Paretos lag, som säger att 20% av vad du gör skapar 80% av värdet. Fokusera på de uppgifter som verkligen behöver just dig och låt andra göra resten.
- **Var flexibel**  
Ge dig själv tid att kunna justera i almanackan för oförutsedda händelser. Att planera in alltför många aktiviteter under alltför kort tid skapar nästan alltid stress.
- **Bygg in buffertar**  
Time-management experter säger att det är lätt att bli överhopad om man inte bygger in tillräckligt med tid mellan utförandet av olika uppgifter.
- **Var nåbar**  
Man behöver inte välja mellan arbetet och familjen längre. Teknologin ger oss möjlighet att planera både familj och arbete. Kom ihåg: det finns en stäng-AV-knapp.
- **Practice active screening**  
Jo, du är alltid nåbar med hjälp av teknologin. Men om du inte har möjlighet att stänga av gör då det näst bästa: Använd teknologin för att filtrera både telefon och e-mail.
- **Förstå teknologins begränsningar**  
Inse att tid faktiskt är en begränsad tillgång, både på arbetet och i hemmet.
- **Ladda din kreativa hjärna**  
Spring maraton, lär dig att laga mat, lyssna på musik. Aktiviteter som erbjuder avkoppling och tid att tänka kreativt utan att fundera på någon kritisk deadline.