

# - 4. Balans & Välmående -

Ett ökande antal läkare, psykologer, och andra experter har anammat en 360 graders syn på välmående. En sådan syn innebär att man är tvungen att se på helheten där människans biologi, fysik, mentala tillstånd är starkt sammankopplat. Sömn verkar vara det första som erfarna 360-experters rättar till, varefter en bra, delvis individuell, diet samt motion balanserar det fundament varpå allt annat kan byggas på.

## FRÅGOR OCH REFLEKTIONER

- Hur mycket sover du i snitt per natt? är det tillräckligt?
- Tänker du medvetet på hur mycket du motionerar och vad du äter får att må bra?
- Hur kunde man lyfta fram och motivera vikten av sömn, motion, diet, och hälsosamma rutiner för ökat välmående hos eleverna (tänk på de generaliserade typ-eleverna och de olika utmaningar de för med sig)?
- Hur kunde man nå elevernas föräldrar med de här viktiga budskapen?



[Sleep is your Superpower](#) | Walker Matthew | TED 2019 | 19:07



[Dr Rangan Chatterjee: The Stress Solution](#) | 5x15 Stories, 2019 | 15:45



“

**“When a person can't find a deep sense of meaning, they distract themselves with pleasure.” - Viktor Frankl**

**“There's plenty of fantastic evidence that shows we can gain huge benefits from altering the way we view our daily stresses.”**

**- Rangan Chatterjee**

“

### REFERENSER:

Sleep is your Superpower | Walker Matthew | TED 2019 | 19:07 - ([https://www.ted.com/talks/matt\\_walker\\_sleep\\_is\\_your\\_superpower](https://www.ted.com/talks/matt_walker_sleep_is_your_superpower))

Dr Rangan Chatterjee: The Stress Solution | 5x15 Stories, 2019 | 15:45 - (<https://youtu.be/PhsQZUSRan8>)

bok: Walker, Matthew (2017). Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams

bok: Chatterjee, Rangan (2017). The 4 Pillar Plan: How to Relax, Eat, Move, Sleep Your Way to a Longer, Healthier Life

Chatterjee resources - podcast, blog, books, resources - (<https://drchatterjee.com/>)

