



MARGARETA IVARSSON

## Nyhetsbrev nr 1 2006 - Tid

### Övertid eller tid över?

Känner du dig stressad? Skulle du vilja ha mer tid? Då kanske det är intressant att höra vad en småföretagare jag träffade för ett tag sedan sa: *-Tid är den enda resursen vi alla har lika mycket av. Dygnet har 24 timmar för alla och om man har ont om tid får man skylla sig själv!* Stressen handlar om vad vi väljer att göra med tiden och hur vi väljer att hantera den. Om vi har en fulltecknad almanacka är det vårt eget fel...

Man kan faktiskt säga att om vi inte ger oss själva den tid vi behöver till avkoppling, kan våra kroppar bli tvungna att se till att vi får det. Kroppen "skapar" då ett känslomässigt sammanbrott eller en fysisk sjukdom, eller också känner vi oss rätt och slätt trötta och kraftlösa.

Läs hela artikeln på: <http://www.margaretaivarsson.se/artiklar/overtid.html>

### Föreningen Tidsverkstaden

Föreningen Tidsverkstadens syfte är att bidra till en mer mänsklig och hållbar samhällsutveckling. Föreningen jobbar bland annat för att vi ska öka vår livskvalitet genom att bygga en värdefull vardag och sprida idéer samt driva projekt i riktning mot en hållbar samhällsutveckling

Läs mer på:

<http://www.tidsverkstaden.se/>



### Boktips om stress

Läs mer på: <http://www.margaretaivarsson.se/boktips/helsa.html>

5 januari 2006

Margareta Ivarsson  
Lynga Strandbacka 110  
311 98 Glommen  
tel. 0346-944 52, 073-775-60 02  
[mi@margaretaivarsson.se](mailto:mi@margaretaivarsson.se)  
[www.margaretaivarsson.se](http://www.margaretaivarsson.se)