

Energi-regnskab

Bobby Zachariae

Opgave til "en regnvejrsdag":

Energi-regnskab (frit efter psykolog og forsker, Bobby Zachariae)

Sæt dig for dig selv og brug 5 minutter til at udfylde (dele af) dit energiregnskab

Skriv stikord for hver situation

Giv point fra 1 – 5 - 5 for værst/bedst

Få overblik over hvor:

du kan få mere energi ved at skrue op eller ned for energiforbruget

Hvordan tage vare på sig selv?

Hvad tapper mig for energi?

- Familie
- Venner
- Arbejde
- Aktiviteter
- Tanker og følelser
- Andet

Hvad giver mig energi?

- Familie
- Venner
- Arbejde
- Aktiviteter
- Tanker og følelser
- Andet

Hvad tapper mig for energi?		Hvad giver mig energi?	
Familie	Point	Familie	Point
I alt		I alt	
Venner/bekendte	Point	Venner/bekendte	Point
I alt		I alt	
Arbejde	Point	Arbejde	Point
I alt		I alt	
Aktiviteter	Point	Aktiviteter	Point
I alt		I alt	
Tanker/følelser	Point	Tanker/følelser	Point
I alt		I alt	
Andet	Point	Andet	Point
I alt		I alt	
TOTAL		TOTAL	