

Energiskema  
Privatliv

1. Skriv hvad du kommer i tanke om af stort og småt i skemaet dvs. brainstorm. Det er vigtigt, at det er specifikt. Skriv gerne på blok eller computer.
2. Vælg 2 ting fra energilisten, du vil fokusere på i denne periode.
3. Beslut hvad du skal undgå, uddelegere eller minimere fra drænerlisten p.t. – eller se hvordan du kan gøre det behageligt eller sjovt, det du måske ikke kan undgå.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Det der gør mig glad, er rart eller giver energi ☺ | Det der dræner mig, jeg udskyder eller ikke har lyst til ☹ |
| Aktiviteter |  |  |
| Familie |  |  |
| Venner / bekendte |  |  |
| Fysiske omgivelser |  |  |
| Tanker og følelser |  |  |
| Andet |  |  |