

# 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 😞
<b>Aktiviteter</b>		
<b>Familie</b>		
<b>Venner / bekendte</b>		
<b>Fysiske omgivelser</b>		
<b>Tanker og følelser</b>		
<b>Andet</b>		