

## Bilag 6. Energiregnskabet

Brug et par minutter på at overveje, hvad der aktuelt tapper dig for energi, samt hvad der giver dig energi. Hvad tynger dig, giver dig negative følelser, uro og ubehagelige fornemmelser, og hvad giver dig ro, glæde, lyst og tilfredshed? Det kan være alt fra situationer og personer til ting, du ser frem til. Angiv disse som stikord i skemaet. Detaljegraden er op til dig.

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

### Instruks til facilitator

Skemaet udleveres til deltagerne. Sidder individuelt i ca. 10 minutter og udfylder. Herefter en snak om, hvordan det var at bruge (sig evt. at det er meget forskelligt, hvordan man har det med skemaer, nogen synes det giver god mening, andre kan ikke bruge det). Kan åbne for en snak om, hvordan man kan håndtere problemer med ovenstående, også ift. træthed.