

ENERGIDAGBOG

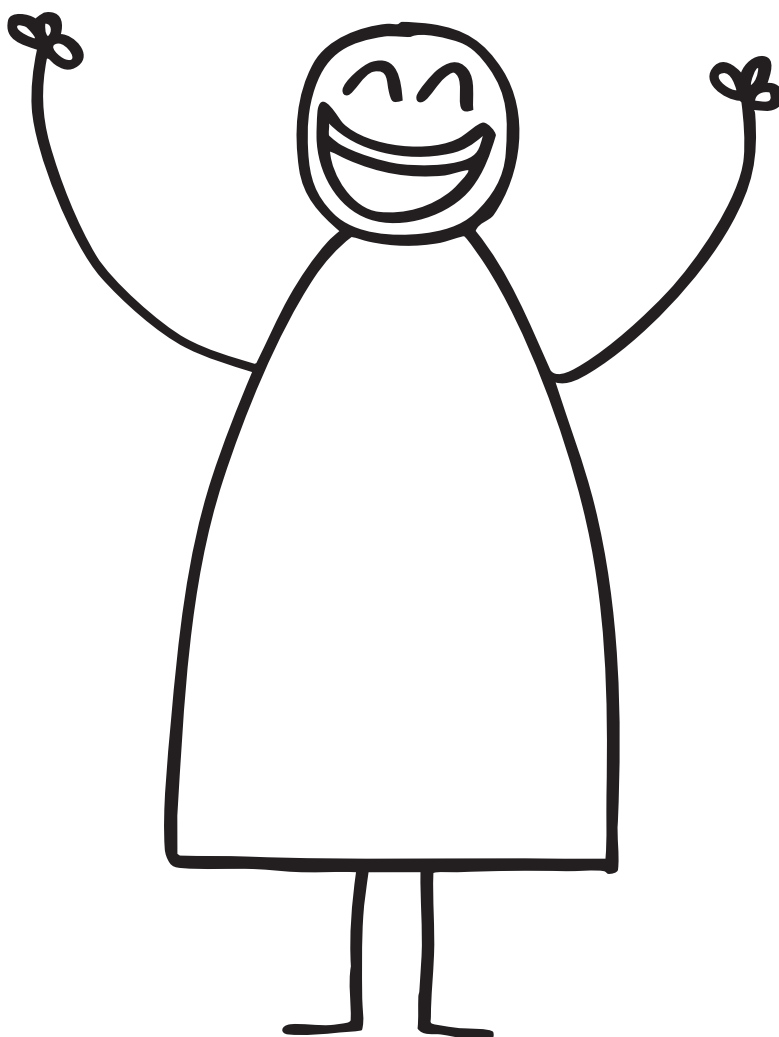
I denne øvelse får du et overblik over, hvad der giver og tager energi i din hverdag.

Kig på din dag i går. Notér så præcist som muligt de forskellige ting, du brugte din tid på. Mærk efter og vurder, om det *gav* dig energi, om det var neutralt, eller om det *tog* energi.

Eksempler herpå kunne være:

- Morgenmad: – (Spiste alene, da ingen skulle op samtidigt med mig).
- Køretur til job: + (God musik i radioen og sjove værter).
- Ankomst til skolen: + (Hilste og sagde godmorgen til mine kollegaer).
- Dansk i 5. klasse: – (Flere havde ikke lavet lektier).
- Gårdvagt: 0 (Gik bare rundt).
- Billedkunst i 4. klasse: + (God proces, og eleverne var optaget af opgaven).

Når skemaet er udfyldt, og du har reflekteret over, hvorfor de forskellige områder giver eller tager energi, kan du bevidst arbejde på at ændre små ting i hverdagen, så du får flere plusser end minusser.



Øvelsen er inspireret af bogen Stærkere (Kamper & Oehenschläger, 2018, side 56).

Aktivitet	%	0	+