

Aflæs din energi

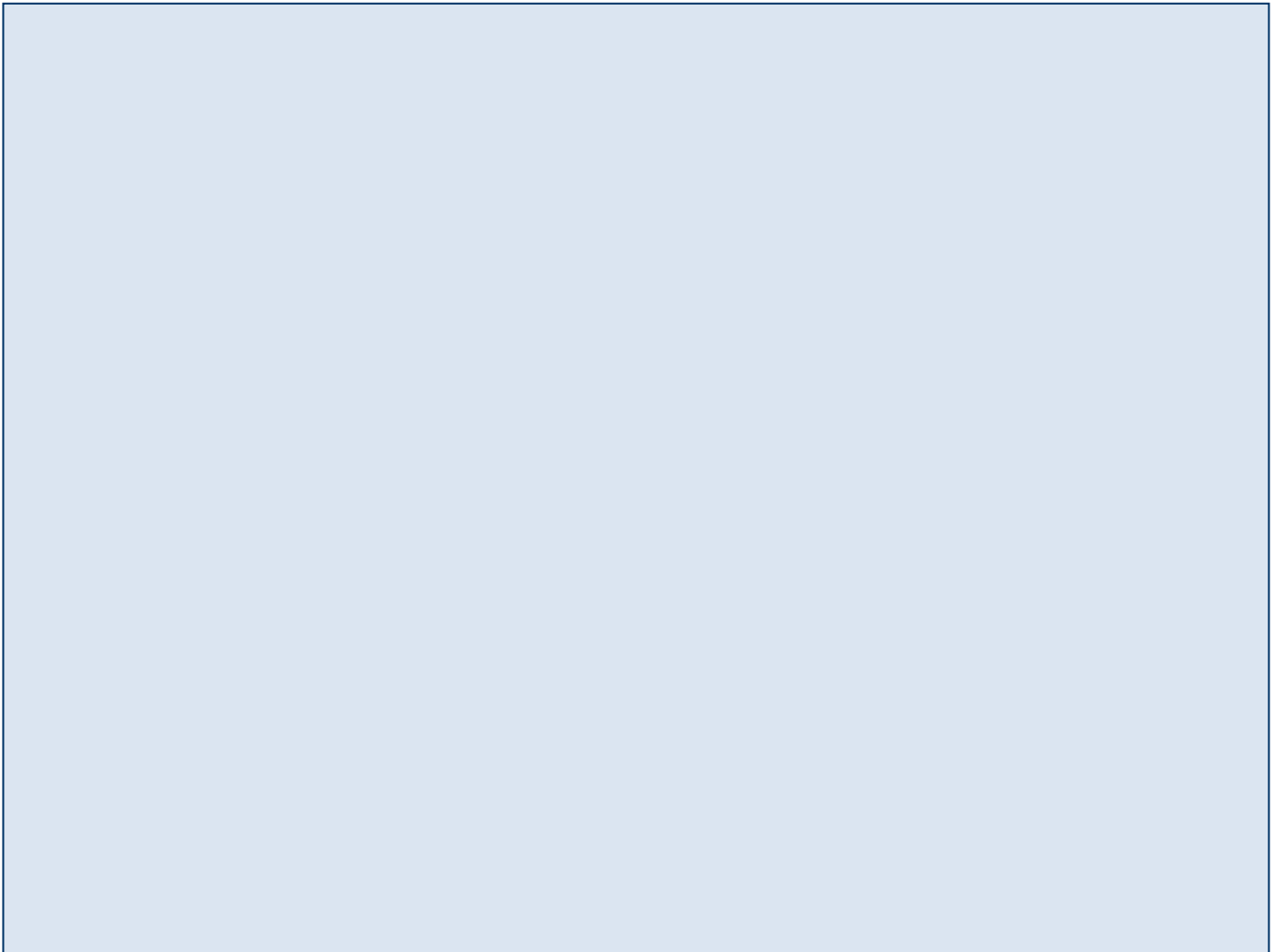
1. Gennem den næste uge så prøv at være bevidst om din energi. Du skal både være bevidst om, hvornår du føler dig oplivet og fuld af energi, og hvornår du føler dig træt og drænet for energi. Brug kolonnen til højre til at blive bevidst om, hvorvidt der er et mønster i, hvad der påvirker din energi i positiv eller negativ retning. Brug næste side til at blive bevidst om dine tanker.

	Jeg har energi og føler mig oplivet	Jeg mangler energi og føler mig træt	Noter: Opgave, tidspunkt, begivenhed, mennesker osv.
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			

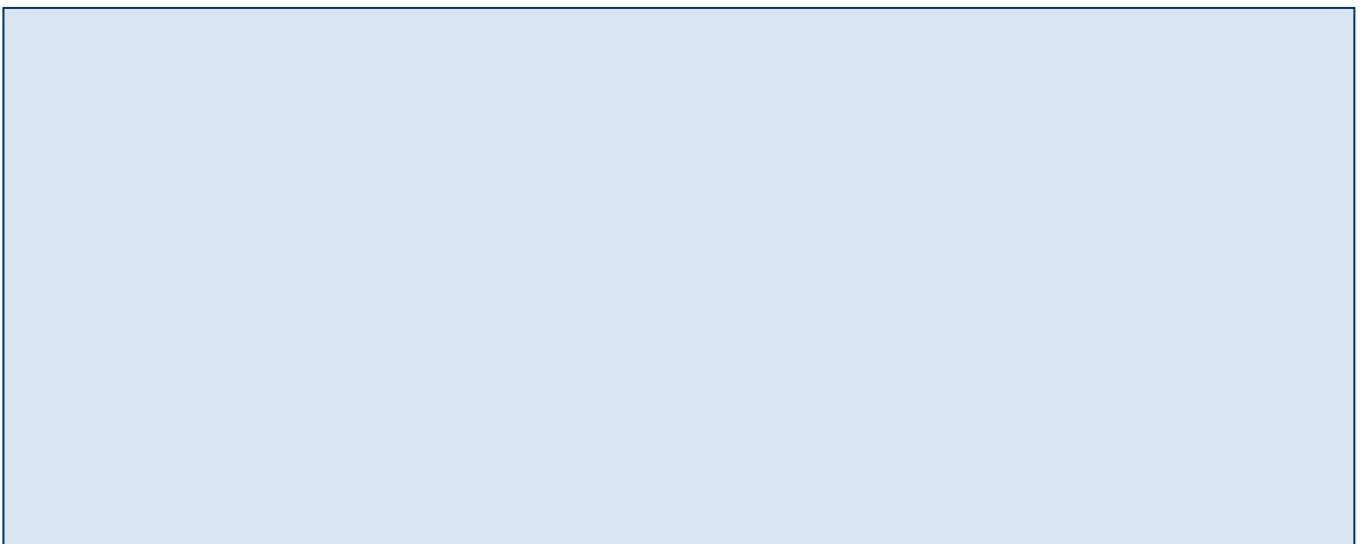
Noter på denne side hvilke tanker, som følger med hvilke energistadier samt situationer og omgivelser. Det giver dig et ekstra lag at observere og analysere på baggrund af:

	Jeg har energi og føler mig oplivet Mine Tanker:	Jeg mangler energi og føler mig træt Mine Tanker:
MANDAG		
TIRSDAG		
ONSDAG		
TORS DAG		
FREDAG		
LØRDAG		
SØNDAG		

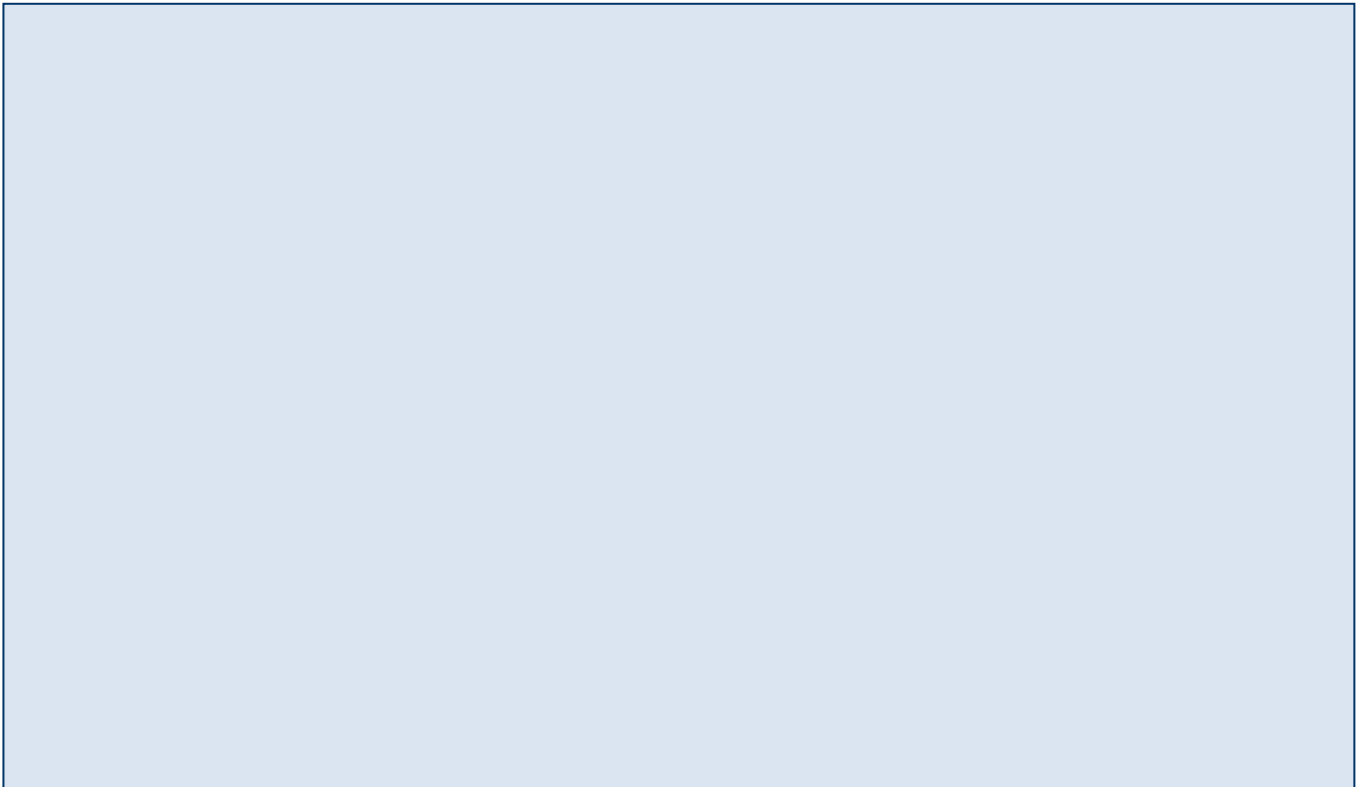
2. Hvilke mønstre går igen i dit energiniveau og tanker?



3. Hvad er din største aha-oplevelelse og indsigt, når du ser dine udfyldte skemaer?



4. Hvad kan du med fordel gøre mere af for at bevare din energi eller få mere energi?



5. Hvad kan du med fordel gøre mindre af eller helt lade være med at gøre for at få mere energi?

