

HVAD GIVER DIG ENERGI I DIN HVERDAG?

Nævn 3 ting, der giver dig energi i din hverdag

1	_____
2	_____
3	_____

Prøv at se i din kalender den kommende uge. Hvornår har du afsat tid til nogen af de ovenstående ting som du lige har noteret?

	Ugedag	Tid
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

Nævn to ting, som du gerne vil bruge mindre tid på for at få tid til de ting, som giver dig energi. Nævn ikke ting, der skal gøres (såsom rengøring af hjemmet eller lektier)

1	_____
2	_____