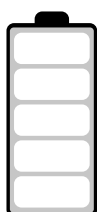


Min energi

■ En övning för att synliggöra dina energikällor

Det är naturligt att det finns både saker som tar och saker som ger energi. Det viktiga är att hitta balansen i vardagen. Färglägg dina batterier och se på helheten. Färglägg laddningen i batteriet (nerifrån upp) enligt hur mycket energi du upplever att du får av respektive delområde i din vardag. Vilka batterier har bra laddning? Finns det något av batterierna som skulle behöva mer laddning för att upprätthålla en bättre balans?



Sömn

Jag sover tillräckligt för att orka i vardagen



Fysisk aktivitet

Jag upplever rörelseglädje när jag är fysiskt aktiv och hinner röra på mig tillräckligt i vardagen



Kost

Jag äter regelbundet, mångsidigt och i lugn takt



Skola och studier

Jag trivs i skolan eller med mina studier



Familj

Jag laddar mina energiförråd när jag umgås med min familj



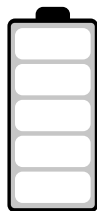
Vänner/partner

Jag får energi av att umgås med mina vänner och jag känner att jag kan vara mig själv i deras sällskap



Fritid

Jag har tid för att göra sådant som känns viktigt och intressant för mig



Valfri

Min favoritenergigivare