

Tager & giver energi

Få overblik over hvad der giver dig energi, og hvad der tager energi fra dig i din hverdag. Du **skal** liste 5 ting.

Dræner dig for energi:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Giver dig energi:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Hvilke af de ting, der dræner dig for energi, kan du lave om til at give energi og hvordan?

Hvilke af de ting, der dræner dig for energi, kan du fjerne helt og hvordan?

Du har nu en oversigt over de energidrænende ting, du kan lave om til at give energi, og de ting, du helt kan fjerne.

Nu har du sandsynligvis stadig ting, der tager energi, som du hverken kan lave om eller realistisk set fjerne fra din hverdag.

Dit valg er nu at acceptere dem som en del af livet - jo mere du kan acceptere dem, jo mindre energi dræner de dig for.

Når du fremelsker tilfredshed, vil du blive mere tilfreds. Accepter de ting, du intet kan gøre ved, og gør noget ved de ting, du kan ændre.

