Hvad belaster mig – og hvad giver mig energi?

Få øje på forskellen mellem det, der bruger dine kræfter, og det, der giver overskud.

Skriv kun stikord. Der findes ikke rigtige eller forkerte svar, og du behøver ikke udfylde alle felter.

Hvad giver mig energi?

Også aktiviteter, der kræver en indsats, kan give glæde og overskud.

Hvad belaster mig?

Fx situationer, forventninger eller krav, der skaber pres eller uro.

Hvad gør belastningen svær?

Er det selve opgaven – eller forholdene omkring den?

Hvad vil jeg bevare – og ændre?

Noget, jeg vil holde fast i, og noget, jeg gerne vil gøre anderledes.

Det handler ikke om at gøre mindre af alt – men om at se, hvad der faktisk belaster dig.