



ENERGIBOOSTER

1. Øvelse: Nævn 6 ting, der giver dig energi i hverdagen.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

2. Øvelse: Planlæg, hvornår du vil afsætte tid til at gøre de nævnte ting, som giver dig energi.

Ugedag	Tidspunkt
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

3. Øvelse: Nævn 2 ting, som du vil nedprioritere for at få tid til at gøre de ting, som giver dig energi i hverdagen.

- 1
- 2