

Ugentligt aktivitetskema

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Efter du har nedskrevet alle din ugentlige aktiviteter, sætter du ud for hver aktivitet et N eller et T:

N for nærende (der lader op, giver energi, og gør glad) og

T for tærende (der dræner dig for energi og tapper dig)

Forbindelse mellem aktiviteter og humør

1

Med udgangspunkt i det ugentlige aktivitetsskema, svarer du på nedenstående spørgsmål:

1. Hvilke aktiviteter er overpræsenterede eller underpræsenterede?
2. Hvor meget tid bruger du på aktiviteter, der forbedrer dit humør?
3. Hvilke aktiviteter er forbundet med en "sur" pligt?
4. Er der i løbet af dagen/ugen en rimelig balance imellem forpligtelser og fornøjelser?

Når du svaret og tænkt over dette, så forholder du dig til næste step af øvelsen

2

Nærende aktiviteter: Hvordan kan du ændre på nogle ting, så du får implementeret flere nærende aktiviteter i din hverdag (f.eks. tid til at sidde i 10 minutter i ro og fred, få løbet i 20 minutter eller lavet den sunde mad, som gør dig glad)?

Tillægsspørgsmål: Hvordan kan du lære at blive mere opmærksom på de nærende aktiviteter?

Skriv dine tanker og svar: _____

Tærende aktiviteter: Hvordan kan du bedst minimere disse aktiviteter? (kan du sige mere nej til noget eller uddelegere flere opgaver?)

Tillægsspørgsmål: Hvordan kan jeg lære at blive mere opmærksom på de tærende aktiviteter?

Skriv dine tanker og svar: _____

Forbindelse mellem aktiviteter og humør

Opsummering og refleksion

Efter udfyldning af din uge plan samt besvarelse på ovenstående spørgsmål, er der disse fire spørgsmål til sidst. De skal hjælpe dig til at reflektere over øvelsen, hvad du fik ud af den og hvad du herefter vil og kan gøre, for at påvirke dit humør i positiv retning.

1

Hvad gjordet det ved dig at lave opgaven?

2

Hvad blev du opmærksom på gennem opgaven?

3

Hvordan mærker du at dine aktiviteter er nærende eller tærende?

4

Har du oplevet, at noget der var nærende, blev tærende?