




Arbejdsark – Energidisponering

Arbejdsarket bruges til at bevidstgøre grønne, gule og røde tanker, følelser, aktiviteter og situationer og beslutte, hvordan de grønne kan fylde mere og de gule og røde kan fylde mindre eller helt fjernes. Brug gerne flere arbejdsark.

Grøn energibeholder: Det der lader mig op 		Gul energibeholder: Det der dræner mig lidt 		Rød energibeholder: Det der dræner mig 	
Tanke, følelse, aktivitet eller situation	Hvordan kan den fylde mere?	Tanke, følelse, aktivitet el. situation	Hvordan kan den fylde mindre eller blive grøn?	Tanke, følelse, aktivitet eller situation	Hvordan kan den fylde mindre eller fjernes?

Måling af progression

Scor de vigtigste problemer , symptomer eller udfordringer på en skala fra 0 til 10, hvor 0 er at det går dårligt og 10 er godt														
Dato eller dag nr.														
Målepunkt	1:													
	2:													
	3:													