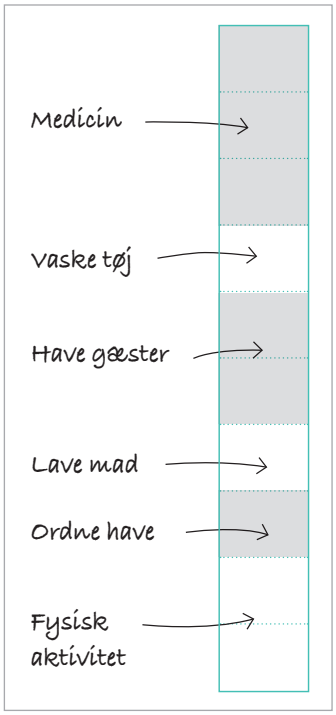
Hvad bruger jeg min energi på?

Skriv de aktiviteter som du bruger energi på i hverdagen.
Farv derefter felterne efter, hvor meget aktiviteterne fylder.

Eksempler aktiviteter

- Handle ind
- Vasketøj
- Have gæster
- Familieaktiviteter
- Ordne have
- Medicin
- Fysisk aktivitet
- Lave mad
- ...

Eksempel på fordeling af energiklodser



1. Skriv aktiviteter ud for klodser (se eksempel)	2. Hvordan ser det ud nu?	3. Hvordan ønsker jeg at det skal se ud?