

Hvad tapper mig for energi?		Hvad giver mig energi?	
Familie	Point	Familie	Point
Venner	Point	Venner	Point
Arbejde	Point	Arbejde	Point
Aktiviteter	Point	Aktiviteter	Point
Tanker/Følelser	Point	Tanker/Følelser	Point
Andet	Point	Andet	Point
I alt		I alt	
Total		Total	

Når du har udfyldt skemaet og angivet point for hver af de ting, som henholdsvis tapper dig for og giver dig energi, tælles pointene sammen. Tæl nu I ALT-tallene sammen på tværs for hvert område i dit liv. Pointene i venstre (tapper for energi) kolonne tæller negativt og tallene i højre positivt. Udregn totalerne for hvert område. For eksempel: Hvis du har 7 minus og 5 plus point for et område, giver det en total score på -2.

Område	Tapper energi Point (-)	Giver energi Point (+)	Total
Familie			
Venner/bekendte			
Arbejde			
Aktiviteter			
Tanker/Følelser			
Andet			
I alt			

Efterbearbejdning

Den øvelse, du lige har arbejdet med, giver dig nogle tal for din oplevelse af centrale områder i dit liv lige nu. Den giver dig mulighed for at skabe dig et overblik over, hvordan du har det, og hvad du skal tage fat på for at komme videre.

- Balanceområder er de områder, hvor totaltallet ligger omkring 0. Det er områder, hvor du både oplever belastning og positive aspekter.
- Minusområder er de områder, hvor totaltallet er negativt. Det er områder, hvor du oplever, at du overvejende tappes for energi; områder, som du oplever som belastende, og som du skal arbejde med.
- Plusområder er de områder, hvor du har overskud af point. Det vil sige, det drejer sig om områder, der giver dig energi og som repræsenterer ressourcer, du kan trække på, når du skal forholde dig til de områder, hvor du oplever energiunderskud.

Kig på tallene og gør dig nogle overvejelser over, hvordan dit regnskab ser ud.