

Energistyring – dine indre trafiklys



Kender du det?

Hverdagen kører på automatgear. Du løber bagefter for at nå dine opgaver på arbejdet, dine gøremål derhjemme, og sidder alligevel ofte tilbage med en følelse af ikke at "slå til".

Nogle opgaver giver energi, andre føles uoverskuelige, og ligger og råber på dig i dage- og ugevis og dræner dig for energi.

Har du tænkt over, hvordan du fordeler din tid?

Om den tid du fysik og mentalt bruger, står mål med den værdi og selvfølelse du får?

Får du ladet ordentligt op undervejs?

Sådan arbejder du med dit indre trafiklys.

Se på dine hverdag og del dine gøremål op i tre:

-  Røde opgaver/ aktiviteter – forudsætter meget energi. Du bliver træt
-  Gule opgaver/ aktiviteter – forudsætter en del energi men er ok
-  Grønne opgaver/ aktiviteter – giver energy

Skriv aktiviteterne ned under de respektive farver og få på den måde et konkret overblik.

Du finder det sikkert let at finde opgaver/ aktiviteter i gul og rød zone.

Find ind til dine grønne zoner ved at spørge dig selv:

- Hvad gør mig glad?
- I hvilke situationer glemmer jeg tiden omkring mig?
- Hvornår oplever jeg at gøre en forskel?

Lad farverne repræsentere dine gøremål/ aktiviteter, og brug eventuelt bolde, kort eller lignende i farverne rød, gul og grøn til at minde dig om dine behov.

Vær opmærksom på at du i dagligdagen aktivt fordeler din tid, så du mellem røde og gule opgaver får skabt værdifulde grønne zoner med aktiviteter og gøremål, der lader op og giver dig energi.

Leg med forskellige måder at bruge farverne på som passer bedst til netop dig.

TIP:

Det kan være en idé at inddrage en kollega eller ven til at udfordre dig i processen.