

Aktivitetsbalans: Veckoschema

	Grön: Ger energi		Gul: Neutral (varken tar eller ger)			Röd: Tar energi	
TID	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
00.00							

Få koll på din energi – dag för dag

Genom att ta reda på vilka aktiviteter som ger dig energi och vilka som tar energi under en dag, kan du lättare förstå varför du ibland känner dig trött eller utmattad. Det kan också hjälpa dig att planera veckan på ett mer balanserat sätt där orken räcker bättre.

Så här gör du:

1. Färglägg ditt veckoschema – Markera varje aktivitet med färg:

- **Grönt** för aktiviteter som ger energi.
- **Gult** för aktiviteter som är neutrala (varken tar eller ger energi)
- **Rött** för sådant som tar energi.

2. Titta på helheten – Är dagarna mest röda? Då kan det vara dags att:

- Flytta eller ta bort vissa aktiviteter.
- Lägga in mer tid för återhämtning (gröna aktiviteter).

3. Utnyttja de gröna dagarna – Har du dagar som är mest gröna? Då kan du planera in uppgifter som kräver mer energi, men som ändå behöver göras.

Mina aktiviteter under veckans dagar

	Grön: Ger energi	Gul: Neutral (varken tar eller ger)	Röd: Tar energi			
TID	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.00			Frukost			
07.00	Frukost	Frukost	Buss			
08.00	Buss	Bil	Jobbfika			
09.00	Jobb	Möte	Träffa			
10.00		Banken	Jan			
11.00		Promenad	Lunch			
12.00	Lunch	Lunch ute	Kolle			
13.00			Prome			
14.00	Möte	Veckohandla	Buss			
15.00			Tryckeri			
16.00	Buss	Hämta barn	Buss hem			
17.00	Matlagn.	Matlagn.	Matlagn.			
18.00			Äta			
19.00	Träning	Äta	Köra till			
20.00		Bio m. Ann	träning			
21.00	Nattning		Nattning			
22.00	Sova	Hem	Sova			