

# 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:   |
|-------|------------------|-------------|-------------------------------------|---------|--------|
| TID   | Måndag           | Tisdag      | Onsdag                              | Torsdag | Fredag |
| 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                                |         |        |