

Aktivitetsdagbog

*Hvilke aktiviteter giver dig energi,
og hvilke tager energi?
Hvilke aktiviteter gør dig glad,
og hvilke slider på dig?*

*Nogle aktiviteter gør både og –
de gør dig glad OG de tærer
på kræfterne.*

HVAD TÆRER OG HVAD NÆRER

Det kan være svært at overskue, hvad der tærer på kræfterne, og hvad der nærer. Du kan få et overblik ved at udfylde denne dagbog i en uge.

SÅDAN GØR DU

Alle aktiviteter tæller: når du går i bad, laver mad, ser TV, hviler, er på arbejde osv.

- Sæt dagens aktiviteter ind i dagbogen
- For hver aktivitet/time scorer du, hvor tærende det var – altså hvor meget energi det tog
- For hver aktivitet/time scorer du hvor nærende det var – altså hvor glad den gjorde dig
- Når ugen er omme, kan du danne dig et overblik:
 - Ser aktiviteten i din dagligdag ud, som du forventede? Eller blev du overrasket?
 - Hvordan er aktiviteterne fordelt over ugen – klumper de sig sammen, eller er de jævnt fordelt?
 - Er der en passende balance mellem det tærende og nærende? Hvad kan du påvirke, og hvad kan du ikke ændre på?
 - Er der noget, du gerne vil ændre? Kan du klare det på egen hånd, eller har du brug for hjælp?



1. Udfyld dine aktiviteter fra dag til dag.
2. Noter på en skala fra 0-10 hvor tærende (T) aktiviteten var (0 = giver slet ikke øgede smerter, træthed m.v. og 10 = maksimale smerter, træthed, mental påvirkning).
3. Noter på en skala fra 0-10 hvor nærende (N) aktiviteten var (0 = giver ingen glæde energi m.v., og 10 = maksimale glæde og energi).

MORGEN

MIDDAG

EFTERMIDDAG

AFTEN

	Aktivitet	T	N	Aktivitet	T	N	Aktivitet	T	N	Aktivitet	T	N
M												
T												
O												
T												
F												
L												
S												