

Dit ressourcekar - hvordan ser balancen ud?

HVAD NÆRER DIG?

Basale behov

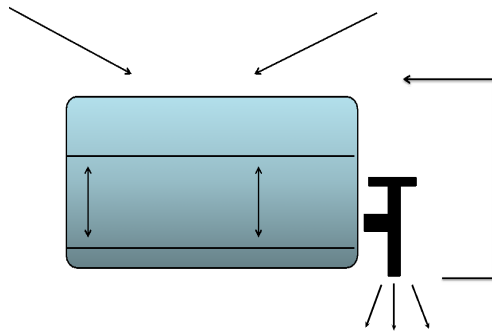
Hvilke behov tager du dig af?
Hvordan og hvor ofte?

Styrker

Hvad er du god til?
Hvor og hvor ofte får du brugt dine styrker?

Meningsfulde aktiviteter og relationer

Hvem og hvad er du glad for at bruge tid på? Hvem og hvad får du aktuelt prioriteret, som er med til at nære dig?



Bæredygtige strategier - hjælpsomme handlinger

Hvilke gode strategier bruger du til at håndtere dine udfordringer med?
Hvad vil du gerne blive bedre til ift. at håndtere dine udfordringer på en bedre måde?
Fx sige til og fra, søge støtte i dit netværk, tage imod hjælp, uddelegere, ikke gøre alle tilfredse, holde pauser?

HVAD DRÆNER DIG?

Ydre stressorer

Hvilke udfordringer har du i dit liv lige nu?

Indre stressorer: Tanker, følelser og fysiske fornemmelser

Hvilke tanker, følelser eller fysiske fornemmelser kæmper du med? Hvilke forventninger har du til dig selv? Hvilke regler forsøger du at leve op til?

Adfærd

Hvad gør du, når du føler dig presset, som utilsigtet er med til at dræne dig?