

REDSKAB #4

UGEØVERBLIK

Du kan lave et ugeoverblik her, på en serviet, et stykke papir, eller hvad du nu har lyst til. Du kan også bruge din telefon. Alt er ikke lige let. Du kan markere, hvad der giver eller kræver energi, med minusser og plusser.

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG

⌄ Morgen /formiddag

⌄ Middag /eftermiddag

⌄ Aften /nat

DIT UGEOVERBLIK

Her kan du skrive dine forskellige ideer til, hvad du gerne vil lave i ugen, der kommer. Du kan også skrive, hvad der er sket i løbet af ugen.

Det er ikke sikkert, andre forstår, hvor mange kræfter det kan tage at gøre noget. Det kan være, at du fik taget opvasken, eller ringet til en ven, du gerne har villet ringe til i lang tid. Skriv det ned.

Giver skemaet dig dårlig samvittighed, så læg det væk for nu. Du ved bedst, hvad der fungerer i din hverdag.

FORSLAG

Her er forslag, der har virket for andre, som du kan lade dig inspirere af:



MOTION OG BEVÆGELSE. Virker altid og kan gøres på et utal af måder. Hvis du er aktiv i bare 10 minutter om dagen, kan du mærke en forskel. Husk at anerkende dig selv – også hvis du kun fik pakket sportstasken.



SØVN. Har du svært ved at falde i søvn, eller vågner du op efter få timer? Du kan prøve at gå i seng og stå op til nogenlunde faste tider. Nogle bruger ørepropper, søvndagbog og andet. Tag eventuelt en snak med din læge – også hvis du synes, du sover for meget.



MAD. Ordentlig og varieret mad giver energi, hjælper på humøret og bremser humørsvingninger. For nogle er kosten en vigtig del af at holde balancen i hverdagen. Prøv dig frem og mærk efter.



MENNESKER OMKRING DIG. Du har erfaringer, visdom og evner, som andre har brug for. Del dem. Bliv frivillig. Tag kontakt til andre, eller opsøg fællesskaber i et tempo, der passer dig. Lav aftaler med andre, hvis du har svært ved at komme ud ad døren.



GØR INGENTING. Sæt tid af, der kun handler om dig og det, du kan lide. Bliv hjemme og lyt til musik. Tag den med ro og giv dig selv lov til at gøre ingenting. Læg telefonen fra dig.



MEDITATION. Start med mindfulness. Der er masser af apps og YouTube-videoer. Prøv i 10 minutter, og mærk efter, om det er noget for dig.

Du kan
downloade
flere
skemaer
her



ER DU MEDARBEJDER?

Skemaer som dette har forskellige navne, men er stort set ens og bruges mange steder. Måske har I fx allerede lavet en ugeplan sammen. Du må meget gerne dele din viden om muligheder og aktiviteter i lokalområdet.