



# Øvelse: Er der balance i dit liv?

## Side 1 - Sådan som jeg har

Jeg er i en god fase af mit liv	1	2	3	4	5	Jeg er i en svær fase af mit liv
Jeg har meget overskud i hverdagen	1	2	3	4	5	Jeg føler mig tit udmattet
Jeg sover godt om natten	1	2	3	4	5	Jeg sover dårligt
Jeg spiser sundt	1	2	3	4	5	Jeg spiser usundt
Min økonomi er problemfrit	1	2	3	4	5	Min økonomi tynger mig
Jeg føler mig aldrig ensom	1	2	3	4	5	Jeg føler mig tit ensom
Jeg kan mærke min grænser	1	2	3	4	5	Jeg har svært ved at mærke mine grænser
Jeg er godt til at sige fra	1	2	3	4	5	Jeg får ikke sagt fra tit nok
Jeg dyrker motion og er god ved min krop	1	2	3	4	5	Jeg er doven og bevæger mig for lidt
Jeg trives i mit privatliv	1	2	3	4	5	Mit privatliv gør mig ked af det
Jeg er glad for min arbejdssituation	1	2	3	4	5	Jeg er utilfreds med mit arbejde
Jeg har god balance mellem arbejde og fritid	1	2	3	4	5	Mit arbejde fylder alt for meget
I min familie kan man sige tingene som de er	1	2	3	4	5	I min familie holder man tingene tilbage
Jeg har gode og nærende venskaber	1	2	3	4	5	Jeg savner tætte venner
Jeg har opnået mange drømme	1	2	3	4	5	Jeg har mange uforløste drømme
Jeg kan grine og have det sjovt	1	2	3	4	5	Jeg griner og pjatter for lidt
Jeg kender til vrede og bruger den konstruktivt	1	2	3	4	5	Jeg eksploderer når jeg bliver vred
Jeg kan græde alene og med andre	1	2	3	4	5	Jeg græder aldrig
Jeg er tilfreds med mig selv						Jeg er utilfreds med mig selv



Hvordan synes du, de forskellige udsagn passer på dig? Sæt en cirkel om det tal, der er tættest på, hvordan du har det.

Når du er færdig, så tegn en streg, der forbinder dine cirkler i et zigzag mønster ned af siden. Brug helst en tusch. Læg papiret væk og gå videre med næste side.



Kontakt



# Øvelse: Er der balance i dit liv?

## Side 2 - Sådan som jeg gerne vil have det:

Jeg er i en god fase af mit liv	1	2	3	4	5	Jeg er i en svær fase af mit liv
Jeg har meget overskud i hverdagen	1	2	3	4	5	Jeg føler mig tit udmattet
Jeg sover godt om natten	1	2	3	4	5	Jeg sover dårligt
Jeg spiser sundt	1	2	3	4	5	Jeg spiser usundt
Min økonomi er problemfrit	1	2	3	4	5	Min økonomi tynger mig
Jeg føler mig aldrig ensom	1	2	3	4	5	Jeg føler mig tit ensom
Jeg kan mærke min grænser	1	2	3	4	5	Jeg har svært ved at mærke mine grænser
Jeg er godt til at sige fra	1	2	3	4	5	Jeg får ikke sagt fra tit nok
Jeg dyrker motion og er god ved min krop	1	2	3	4	5	Jeg er doven og bevæger mig for lidt
Jeg trives i mit privatliv	1	2	3	4	5	Mit privatliv gør mig ked af det
Jeg er glad for min arbejdssituation	1	2	3	4	5	Jeg er utilfreds med mit arbejde
Jeg har god balance mellem arbejde og fritid	1	2	3	4	5	Mit arbejde fylder alt for meget
I min familie kan man sige tingene som de er	1	2	3	4	5	I min familie holder man tingene tilbage
Jeg har gode og nærende venskaber	1	2	3	4	5	Jeg savner tætte venner
Jeg har opnået mange drømme	1	2	3	4	5	Jeg har mange uforløste drømme
Jeg kan grine og have det sjovt	1	2	3	4	5	Jeg griner og pjatter for lidt
Jeg kender til vrede og bruger den konstruktivt	1	2	3	4	5	Jeg eksploderer når jeg bliver vred
Jeg kan græde alene og med andre	1	2	3	4	5	Jeg græder aldrig
Jeg er tilfreds med mig selv						Jeg er utilfreds med mig selv



På denne side skal du sætte en cirkel om det tal, der er tættest på, hvordan du gerne vil have det. Når du er færdig, så tegn en streg, der forbinder dine cirkler i et zigzag mønster ned af siden.

Læg de 2 sider ovenpå hinanden og se forskellen på hvordan du har det og hvordan du gerne ville have det. Er der steder med ubalance? Hvad kan du gøre ved det?



Kontakt