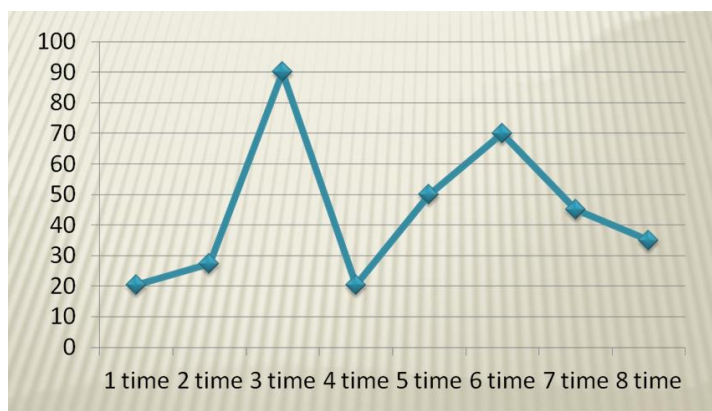


Mit energi niveau i løbet af dagen over en uge

At kende dit eget energi fordelt over dagen, kan være en afgørende faktor i forhold til at prioritere din tid bedst muligt.



Hvis vi går i seng på samme tid hver dag og står op på samme tid hver dag, vil vores energiniveau være næsten det samme hver dag. Naturligvis kan der være forskellige ting som kan drille og lave om på vores fordeling af energi i løbet af dagen. Vi kan have sovet dårligere eller bedre end normalt og det vil selvfølgelig spille en rolle, men for de fleste af os ligner den ene dag ofte den anden.

Hvad kan vi så bruge den viden til? Jo – hvis vi placerer de mentalt tunge opgaver på de tidspunkter hvor vores energi er i top, vil det være meget nemmere for os at løse disse opgaver og kvaliteten og resultatet bliver væsentligt bedre.

Placerer vi de mentalt lette opgaver på de tidspunkter hvor vi ofte er drænet for energi vil vi have langt lettere ved at løse disse og få et fornuftigt resultat ud af vores indsats.

Vi oplever alle at vores energi har nogle højdepunkter og lavpunkter i løbet af en dag og du skal nu den næste uge registrere hvordan din energi er fordelt i løbet af dagen, så du bedre kan fordele dine opgaver i løbet af dagen.

Vi har alle op til flere højdepunkter og flere lavpunkter, og for hver anden time i løbet af dagen den næste uge, registrere på en skal fra 1 til 5 hvor 5 er energi helt i top og 1 er energi helt i bund.

Jeg ved at det kan være tidskrævende og svært at huske, men det kan være en af de bedste øvelser overhovedet, til at give dig mere energi og overskud i hverdagen og til at få løst endnu flere opgaver.

På bagsiden har jeg lavet et skema du kan bruge som skabelon, og start fra det tidspunkt du står op til det tidspunkt du går i seng hver anden time.

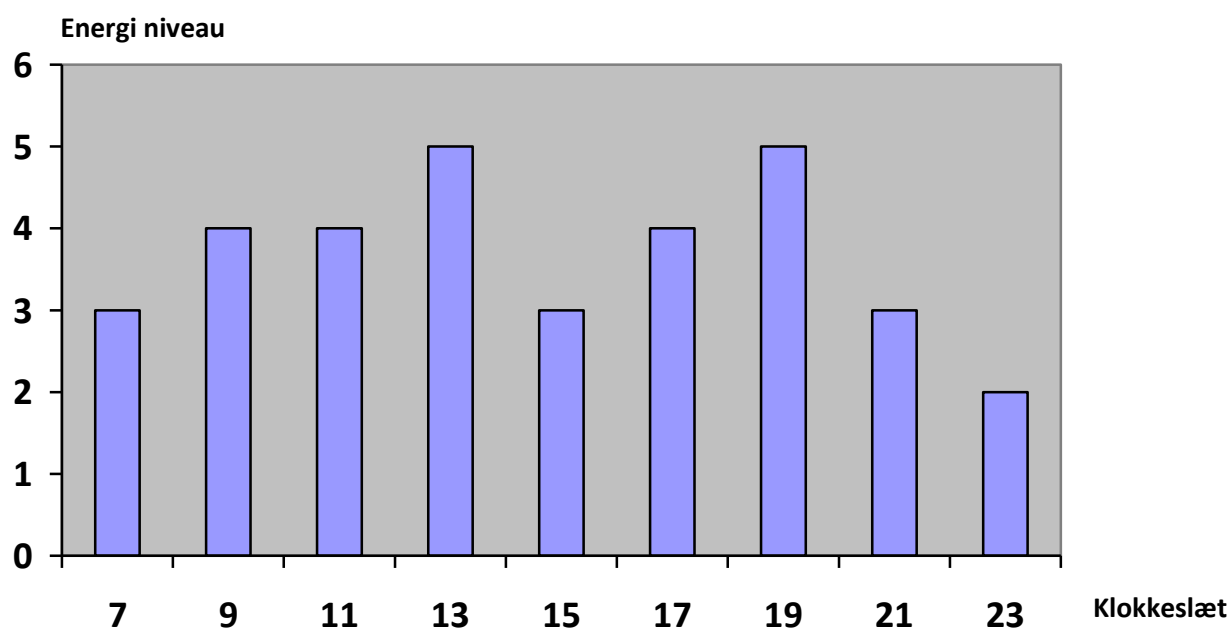
Du skal gøre det hver dag en hel uge, og du vil se at der tegner sig et mønster, altså at tidspunkterne hvor du har top energi og tidspunkterne hvor din energi er lav, ligner hinanden rigtig meget.



EKSEMPEL

1 dag:

Tidspunkt: 07.00	score: 3
Tidspunkt: 09.00	score: 4
Tidspunkt: 11.00	score: 4
Tidspunkt: 13.00	score: 5
Tidspunkt: 15.00	score: 3
Tidspunkt: 17.00	score: 4
Tidspunkt: 19.00	score: 5
Tidspunkt: 21.00	score: 3
Tidspunkt: 23.00	score: 2



Produktark – Fra handling til forvandling©2011