

## MDME-REFLEKSIONSARK

---

Dine overvejelser omkring din energiforvaltning ud fra dit dagsskema

### AKTIVITETER, DER GIVER HJERNEN RO OG EVT. MEDFØRER NY ENERGI

Eksempler: Vejrtrækningsøvelser, powernap

### AKTIVITETER, DER ER MINIMALT ENERGIKRÆVENDE

Rutineprægede, repetitive aktiviteter uden krav til tempo og varighed. For eksempel rolig gåtur i vante omgivelser, meditation/yoga, lydbog, lægge tøj sammen og lignende.

### AKTIVITETER, DER ER MODERAT ENERGIKRÆVENDE

Velkendte aktiviteter, men som stiller krav til flere delprocesser eller risiko for afbrydelser, samt moderate stimuli fra omgivelserne, for eksempel gåtur i nye omgivelser, besøg af ven/veninde, smalltalk, samvær med børn, madlavning og lignende.

### AKTIVITETER, DER ER MARKANT ENERGIKRÆVENDE

Nye eller komplekse aktiviteter. Aktiviteter med mange stimuli i omgivelserne (herunder meget skærm, lyde eller risiko for konstante afbrydelser). Krævende arbejdsopgaver, mødedeltagelse, sociale arrangementer, samvær med meget aktive børn og lignende.