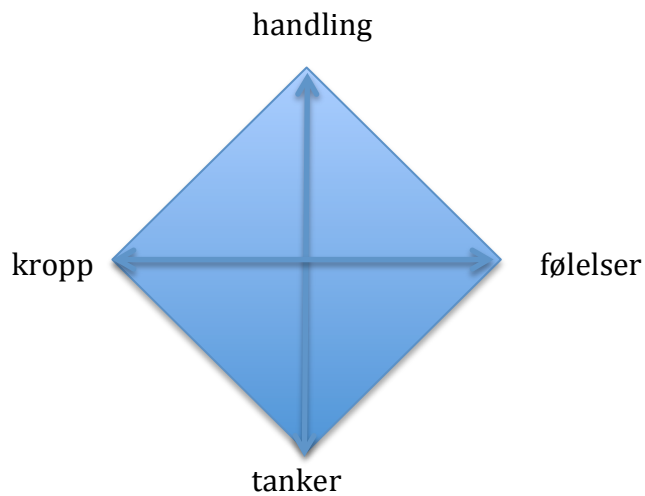


## Hjemmeoppgave 2: Diamanten

Finn to eksempler i hverdagen din i kommende uke som er forbundet med utmattelse. Benytt Diamanten som et sorteringsverktøy for hvilke faktorer som er involvert i hver av de to situasjonene. Skriv ned stikkord på de fire elementene i Diamanten, samt ytre forhold i situasjonen som bidro til utmattelse, for eksempel hva eventuelle andre i situasjonen gjorde.

### Omgivelsene



**Situasjon 1:** .....

.....

Kroppsreaksjoner: .....

.....

Følelser: .....

.....

Tanker:

.....

.....

Handlinger: .....  
.....

**Situasjon 2**.....  
.....

Kroppsreaksjoner: .....  
.....

Følelser: .....  
.....

Tanker:  
.....  
.....

Handlinger: .....  
.....