

Oppsummering 3. time

Aktivitetskartlegging

- Hensikten med aktivitetskartlegging er å få oversikt over hva du gjør og hvordan aktivitetene påvirker utmattelse og humør
- Kartleggingen skal gi informasjon som kan bidra til å sikre stabil og god balanse mellom aktivitet og hvile, og ønsket variasjon mellom ulike gjøremål på dagen og i uken
- Aktivitetskartleggingen kan gjøre deg bevisst vanene dine; hvilke vaner er du tjent med og hvilke kan du med fordel endre på?
- Det er tre uheldige aktivitetsmønstre – å gjøre for mye og å gjøre for lite, eller skifte mellom under- og overaktivitet
- Aktivitet krever restitusjon; hva er god hvile både fysisk og mentalt for deg?
- Hva MÅ du gjøre, hva BØR du gjøre og hva har du LYST til å gjøre?
- Vi har tre grunnleggende psykologiske behov: Å ha kompetanse, å ha tilhørighet og å være autonome, i hvilken grad får du dekket disse behovene?
- Hva er dine F-aktiviteter eller energikapsler?