

## **Oppsummering time 9: Strategier for vedlikehold og videreutvikling**

### *De viktigste prinsippene*

- Balanse mellom aktivitet og hvile i hverdagen kan forebygge utmattelse
- Aktivitet krever restitusjon; hva er god hvile både fysisk og mentalt for deg?
- Det er tre grunnleggende psykologiske behov vi alle har; å ha kompetanse, å ha tilhørighet og å være autonome
- Legg inn F-aktiviteter i planlegging av dagen og uken
- Tanker kan trekke deg ned og opp, vær bevisst hvordan du snakker til deg selv
- Hvilke tanker og følelser fortjener din oppmerksomhet?

### *Veien videre*

- Hva er viktig for deg å ta med deg videre, og hvordan skal du huske det i hverdagen din fremover?