

Skemalæg daglig nydelse og mestringsfølelse

Giv dig selv mulighed for dagligt at opleve nydelse og den følelse, det giver at mestre noget.

Find et antal aktiviteter, som måske vil kunne give dig nydelse og en følelse af mestring. Hvis du har svært ved at finde på nydelsesaktiviteter, så find nogle at prøve fra *Listen over aktiviteter der giver nydelse*. Skemalæg derefter dine aktiviteter og udfør dem.

FØR og EFTER hver aktivitet bedes du evaluere din følelse af nydelse og mestring på en skala fra 0-10.

| Planlagte aktiviteter | Nydelse 0-10 | Mestringsfølelse 0-10 |
|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Ugedag + Dato: Kl: Aktivitet: | Før: _____ Efter: _____ | Før: _____ Efter: _____ |
| Ugedag + Dato: Kl: Aktivitet: | Før: _____ Efter: _____ | Før: _____ Efter: _____ |
| Ugedag + Dato: Kl: Aktivitet: | Før: _____ Efter: _____ | Før: _____ Efter: _____ |
| Ugedag + Dato: Kl: Aktivitet: | Før: _____ Efter: _____ | Før: _____ Efter: _____ |
| Ugedag + Dato: Kl: Aktivitet: | Før: _____ Efter: _____ | Før: _____ Efter: _____ |
| Ugedag + Dato: Kl: Aktivitet: | Før: _____ Efter: _____ | Før: _____ Efter: _____ |
| Ugedag + Dato: Kl: Aktivitet: | Før: _____ Efter: _____ | Før: _____ Efter: _____ |
| Ugedag + Dato: Kl: Aktivitet: | Før: _____ Efter: _____ | Før: _____ Efter: _____ |
| Ugedag + Dato: Kl: Aktivitet: | Før: _____ Efter: _____ | Før: _____ Efter: _____ |
| Ugedag + Dato: Kl: Aktivitet: | Før: _____ Efter: _____ | Før: _____ Efter: _____ |
| Ugedag + Dato: Kl: Aktivitet: | Før: _____ Efter: _____ | Før: _____ Efter: _____ |

Refleksionsspørgsmål efter øvelsen: Hvad har du lært af denne øvelse?
