



Energi tilstandsrapport

Navn: _____

Dato: _____

#	Spørgsmål	Ja	Nej
1	Jeg får 7-8 timers søvn hver dag, og føler mig set frisk og udhvilet, når jeg vågner?		
2	Jeg spiser sund morgenmad hver dag inden jeg tager på job?		
3	Jeg konditionstræner med høj puls minimum 3 gange om ugen og styrketræner minimum 1 gang om ugen?		
4	Jeg holder regelmæssige pauser i hverdagen og spiser frokost med kolleger?		
5	Jeg har generelt overskud i hverdagen, og føler mig sjældent irriteret, utålmodig eller nervøs i forbindelse med mit job?		
6	Jeg bruger tilstrækkelig med tid sammen med min familie og venner?		
7	Når jeg er sammen med familie/venner, er jeg 100 procent tilstede og nærværende?		
8	Jeg bruger tilstrækkelig med tid/energi på aktiviteter som jeg virkelig nyder at gøre?		
9	Jeg stopper regelmæssigt op for at påskønne andres indsatser?		
10	Jeg er god til at anerkende og fejre mine egne indsatser og resultater?		
11	Jeg er god til at fokusere på én ting af gangen, og jeg bliver sjældent forstyrret i løbet af dagen, ej heller af e-mails?		
12	Jeg bruger det meste af min tid og energi på opgaver, som har stor betydning og værdi på mellemlang og lang sigt?		
13	Der er en klar sammenhæng mellem, hvad jeg siger er det vigtigste i mit liv, og hvordan jeg rent faktisk lever mit liv i hverdagen?		
14	Jeg bruger regelmæssigt tid på at reflektere over tingene, og tænke mere langsigtet og kreativt for at udvikle mig?		
15	Jeg bruger kun begrænset tid og energi på at reagere på her-og-nu opgaver?		
16	Jeg arbejder i snit 37-40 timer om ugen eller tilsvarende for deltid, og jeg holder generelt mine weekender og ferier arbejdsfrie?		
17	Jeg arbejder generelt set med opgaver og aktiviteter som jeg bliver motiveret af, og virkelig nyder at beskæftige mig med?		
18	Min hverdag på jobbet er primært præget af egne beslutninger/handlinger?		
19	Jeg er kun i begrænset omfang påvirket af eksterne krav og forventninger?		
20	Jeg investerer tilstrækkelig med tid og energi i at gøre en positiv forskel for andre?		
	Summér antallet af ja-krydser og nej-krydser. Det skal give 20 i alt		

**Få mere viden og inspiration om energi ved at følge energio på de sociale medier:
 Facebook: [energio.dk](https://www.facebook.com/energio.dk) LinkedIn: [energio-aps](https://www.linkedin.com/company/energio-aps) Twitter: [energio_dk](https://twitter.com/energio_dk) Google+: [+EnergioDk](https://plus.google.com/+EnergioDk)**