

Kjeksøvelsen

Dette kan du oppnå

Med denne øvelsen kan en person få visualisert sin totale energi, bli mer bevisst på egen kapasitet og vil bedre kunne planlegge ukens gjøremål i samsvar med eget energinivå.



Dette trenger du

7 kjeks pr. person. Best med kjeks som er lett å dele, men som ikke smuler.

To ukeplaner til hver person. En ferdig utfylt og en åpen. (last ned ukeplanene, se lenke nederst i denne artikkelen)

Slik gjennomføres øvelsen

1. Del ut ukeplanen "energi brukt ubevisst" og gi deretter en kort beskrivelse av hva øvelsen går ut på, for eksempel

Alle har vi en viss mengde energi som vi bruker på gjøremål. Dette kan være tid med venner, rengjøring, hagearbeid, innkjøp, legebek, trening, å ha gjester, den profesjonelle jobben, osv. Det er mange årsaker til at energinivået kan bli redusert, i korte og lengre perioder. Dette kan være sykdom, ettervirkninger av behandling, stress – og mye mer. Det er viktig å ha selvinnsikt i dette og være god på å porsjonere ut aktiviteter og gjøremål ut fra hva du har av kapasitet.

Hvis du ikke tar hensyn eller er ubevisst på hvordan din energi fordeles, kan det gå slik som ukeplanen «ubevisst energibruk» viser (henvis til den de har fått delt ut). Du vil oppleve å være helt tom for energi, kanskje på hele dager, eller du har ikke nok energi til noen aktiviteter og oppgaver du gjerne ville gjøre.

Av og til kan det faktisk være slik at noen dager har du ingen energi, kjenner deg helt tom (illustrer dette ved å knuse en kjeks med hånden din, til bitte små smuler). Det blir vanskelig å samle disse smulene til noe brukbart. Og slik er det jo – og det må du kanskje bare akseptere – for en dag eller kortere periode.

2. Du gir en kort instruksjon til hva som skal gjøres: *Dere får utdelt en ukeplan og 7 kjeks. Kjeksene illustrerer den mengde energi hver og en av dere har til rådighet. Tenk gjennom hver dag i løpet av en uke og bruk kjeksene til å fordele energien din på ulike gjøremål. Eksempelvis vil noen tenke at arbeidet kan ta en ½ kjeks mens morgenstellet vil være en ¼.*

Oppgaven gjøres først individuelt (10 min). Deretter reflekteres det i grupper på 3-4 om hvilke oppdagelser de har gjort underveis i øvelsen (15 min).

3. Til sist leder du en dialog i plenum basert på deltakernes opplevelser og refleksjoner. Du oppsummerer og avslutter

Hvordan var det å konkretisere hvor mye energi de ulike gjøremålene tar?

Hva bør endres?

Hva tar for mye energi?

På hvilken måte kan denne øvelsen være en hjelp?

