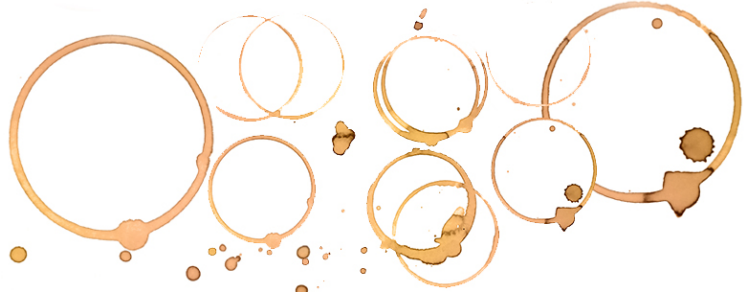


# Helsekoppen

---



## Formål

Denne øvelsen kan brukes til å øke bevisstheten på kroppens energiregnskap. Visuelt brukes helsekoppen til å tenke gjennom hva som gir energi og hva som tapper en for krefter. Dette kan lede fokuset til hvordan man prioriterer, bevisst eller ubevisst og hvilke ressurser en har å spille på, egne eller andres.

## Slik gjennomføres øvelsen

Gi en kort beskrivelse av hva øvelsen går ut på, for eksempel:

*I livene våre er det ting både rundt oss og i oss som gir energi og som tapper en for energi. For at vi skal oppleve trivsel og velvære, blir det viktig at den enkelte tar inn mer energi enn det som lekker ut. Med andre ord, hver og en må være bevisst på hva som gir energi og overskudd og hva som tapper en for overskudd. Økt oppmerksomhet på dette er et godt utgangspunkt for aktivt å holde energibalansen på pluss siden.*

Gi en kort instruksjon til hva som skal gjøres:

Deltakerne skal tenke gjennom og konkretisere hva som gir energi i deres hverdag, hva som tapper energi og hva som kan hindre energilekkasje (10 min).

## Dialog og refleksjon om oppgaven

Dette kan gjerne først gjøres i grupper på 3 stk (15-20 min):

- Del noe av det som ble skrevet ned
- Hvordan var det å konkretisere hva som gir og hva som lekker energi? Meningsfullt? Nyttig?
- På hvilken måte kan dette være en hjelp?

I plenum:

Deretter leder du en dialog i plenum basert på deltakernes opplevelser og refleksjoner.