

Tag temperaturen på dit stressniveau og energi

Navn	
E-mail	
Mobil / Tlf.	

Sæt kryds ved de udsagn, der bedst beskriver din oplevelse af hverdagen inden for de sidste 4 uger.

(Afkryds det første svar der dukker op - altså uden at tænke og analysere for længe.)

Fysisk

Ja Nej

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg har svært ved at falde i søvn og/eller får ofte mindre end 7-8 timers søvn.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg sover dårligt om natten og/eller føler mig tit træt eller udmattet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg har uro i kroppen og/eller svært ved at slappe af uden at lave noget
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg får ofte hjertebanken uden at dyrke motion eller får smerter i brystet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg har inflammation, uforklarlige eller spændingssmerter i kroppen eller føler svimmelhed
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg glemmer at holde regelmæssige pauser i løbet af dagen for at forny min energi eller jeg spiser tit frokost, mens jeg arbejder
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg har mave-tarm-problemer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Min vejrtrækning er overfladisk eller jeg har åndedrætsbesvær
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg dyrker mindre end 30 minutters fysisk træning om dagen eller tilsvarende samlet ugentlig antal timer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Min eksem, hovedpine eller anden sygdom er værre end normalt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg klarer dagen ved stimulanser som slik, kage, kaffe, cola, alkohol, cigaretter eller piller

Følelsesmæssigt

Ja Nej

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg føler mig ofte irriteret, utålmodig, anspændt eller opfarende/aggressiv
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg føler der er for lidt tid til min familie og nære relationer / jeg er ikke helt nærværende sammen med dem
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg har for lidt tid til de aktiviteter, jeg nyder allermest og som giver mig energi
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg klarer helst tingene selv og bryder mig ikke om at spørge andre om hjælp
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg har lettere til tårer end normalt eller bliver ofte trist/nedtrykt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg isolerer mig helst fra andre og er blevet lidt indelukket
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Min humoristiske sans er nærmest forsvundet eller meget lille
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg har svært ved at tage mig sammen til daglige gøremål
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jeg har mange humørsvingninger

Mentalt

Ja Nej

	Jeg føler mig distraeret eller glemsom
	Jeg har svært ved at fokusere på en ting ad gangen eller føler mig forstyrret af e-mails, telefon eller personlige henvendelser
	Jeg arbejder tit om aftenen eller i weekenderne og holder sjældent ferie uden arbejdsrelaterede e-mails og opkald
	Det er svært at huske, hvad jeg læser i f.eks. en bog
	Mine tanker kører rundt i hovedet på mig og jeg oplever tankemylder
	Jeg bekymrer mig en del og har ofte negative og/eller nedtrykte tanker
	Jeg mister tit overblikket
	Jeg er ekstremt målrettet og glemmer at være opmærksom på mine omgivelser/medmennesker/processen undervejs

Meta

Ja Nej

	Jeg tilbringer for lidt tid arbejdsmæssigt med at gøre, hvad jeg er bedst til og/eller bedst kan lide
	Der er et stort spring i mellem, hvad jeg siger eller føler er vigtigst i mit liv, og den måde jeg bruger min tid og energi på
	Mine beslutninger på arbejdet er oftere påvirket af ydre krav end en stærk og klar følelse af formål
	Mit engagement er alt for ofte afløst af pligtfølelse og "Skal", "bør" og "nødt til".
	Glæde er blevet en sjælden følelse for mig
	Jeg stopper ikke særlig tit op for at nyde det jeg har opnået eller det jeg er taknemmelig for
	Jeg er optaget af andres forventninger til mig eller tanker om mig (det er meget vigtigt, hvad andre synes)
	Mine gøremål og attitude er mere "at tingene skal overstås" end at gøres/gennemleves med nærvær
	Jeg længes efter mere kærlighed i mit liv

Skemaet bruges til bevidstgørelse om din tilstand og til at synliggøre, hvordan det giver størst effekt at sætte ind.