

Øvelsen går ud på at få fjernet minus-aktiviteterne, få gjort noget mere ud af plus-aktiviteterne og få minimeret nul-aktiviteterne (for de kræver trods alt lidt energi og tager ressourcer fra plus-aktiviteterne).

## I MIT ARBEJDSLIV

<p>En plus-liste med aktiviteter og mennesker, der giver dig energi</p>	
<p>En nul-liste over aktiviteter og mennesker, der hverken giver eller tager energi</p>	
<p>En minus-liste over aktiviteter og mennesker, der dræner dig for energi (dine energivampyrer)</p>	

## I MIT PRIVATLIV

<p>En plus-liste med aktiviteter og mennesker, der giver dig energi</p>	
<p>En nul-liste over aktiviteter og mennesker, der hverken giver eller tager energi</p>	
<p>En minus-liste over aktiviteter og mennesker, der dræner dig for energi (dine energivampyrer)</p>	