

ENERGIE EN BALANS DAGBOEK

Dag

Datum

Energiecijfer

Welk cijfer geef ik aan mijn energie vandaag? (0-10)

Met welk gevoel sluit ik vandaag af?

Welk weertype past bij jouw gevoel? Geef een korte toelichting.

a.  b.  c.  d.  e.  f.  g.  h. 

Energiebronnen Wat gaf mij vandaag energie?

Energievreters Waarin heb ik mijn energie vandaag gestoken? Wat heeft energie gekost?

Balans werk, privé en ik

Vul in onderstaande tabel de momenten waarop je vandaag iets “moest” of iets “wilde” doen.

IK WIL / IK MAG MOMENTEN	IK MOET MOMENTEN

Welke gedachten kwam vandaag voorbij?

Wat valt op? Wat wil ik morgen anders doen?

