

Circadiaanse Energie

werkbundel



Energiedagboek

Datum	6u	7u	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	Slaap- kwaliteit	Notities	
11/09	S	S	+-	++	++	++	++	+-	-	+-	+-	-	+	++	++	+	+-	+-	-	S	S	S	S	S	++	Etentje met vrienden	

Legende
 S: Slaap

Mijn energieniveau is:
 ++ :Heel hoog
 + :Hoog
 +- :Gemiddeld
 - :Laag
 -- :Heel laag

Notities
 Voeg ongebruikelijk zaken toe die geen deel uitmaken van jouw dagelijkse avondroutine.
 Bijvoorbeeld: ziekte, vakantie, avondje uit, stress, relaxatieoefeningen, afspreken met vrienden,

Ochtendroutine

Opstaan



.....
.....
.....

Overwin jouw slaperigheid



.....
.....
.....

Begin jouw dag goed



.....
.....
.....

Engagement

Ik,, verbind mijzelf ertoe deze routine minstens éénmaal per week te doen.

Avondroutine

Eindig jouw dag goed



.....
.....
.....

Word slaperig



.....
.....
.....

Bedtijd



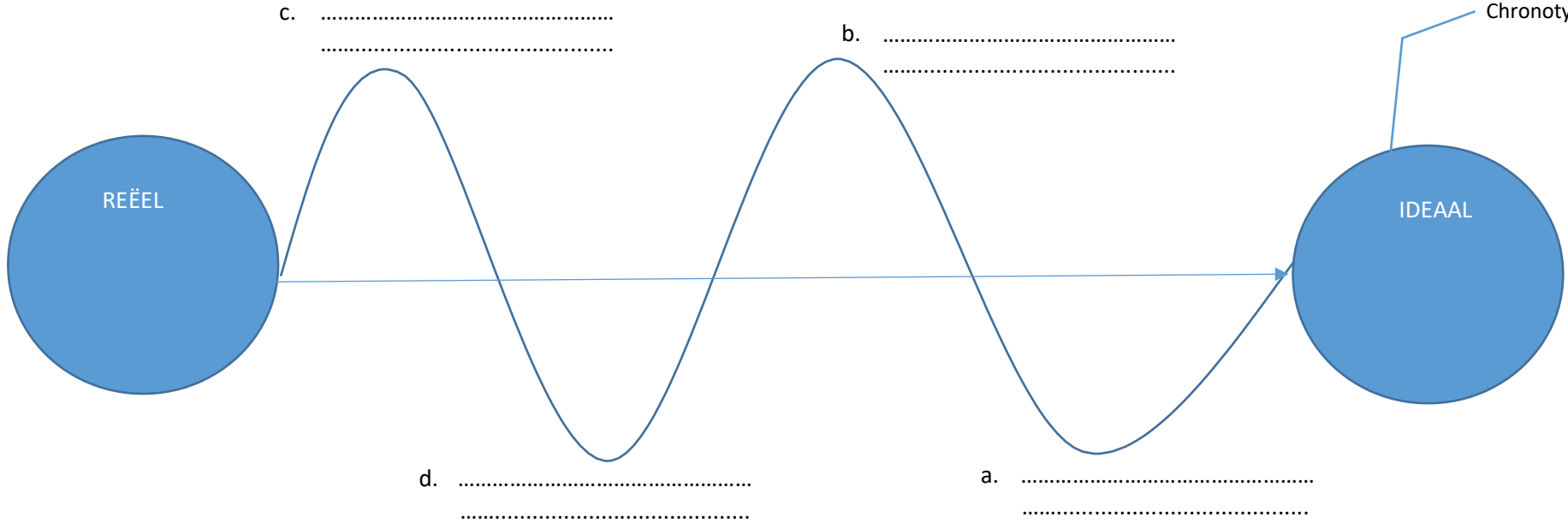
.....
.....
.....

Engagement

Ik,, verbind mijzelf ertoe deze routine minstens éénmaal per week te doen.

Tijd crafting

Opstaan
Gaan slapen
Energiepieken en -
dips
Werkuren
Chronotype



Concrete actiepunten

- a.
.....
- b.
.....
- c.
.....
- d.
.....

Proces crafting

1. Mijn todo's voor volgende week

	TAKEN	CATEGORISATIE
1.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel
2.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel
3.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel
4.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel
5.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel
6.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel
7.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel
8.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel
9.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel
10.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel
11.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel
12.		Sociaal / Concentratie / Creatief / Smpel

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Notities	
6	6	6	6	6		
7	7	7	7	7		
8	8	8	8	8		
9	9	9	9	9		
10	10	10	10	10		
11	11	11	11	11		
12	12	12	12	12		
13	13	13	13	13		
14	14	14	14	14		Mijn focus
15	15	15	15	15		
16	16	16	16	16		
17	17	17	17	17		
18	18	18	18	18		
19	19	19	19	19		
20	20	20	20	20		
21	21	21	21	21		
22	22	22	22	22		
23	23	23	23	23		