

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
 ++ :Heel hoog
 + :Hoog
 +- :Gemiddeld
 - :Laag
 -- :Heel laag

Mijn energieniveau is:
 ++ Voeg ongebruikbaar zaken toe die geen deel uitmaken van jouw dagelijkse avondroutine.
 + Bijvoorbeeld: ziekte, vakantie, avondje uit, stress, relaxatieoefeningen, afspreken met vrienden, ...

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