

Het energiedagboek

Het energiedagboek kan je gebruiken om zicht te krijgen op jouw specifieke **energievreters** (zaken, gebeurtenissen, activiteiten die energie vragen van jou) en **energiegevers** (zaken, gebeurtenissen, die jou energie geven of opladen).

- Schrijf in het groen je energiegevers op
- Schrijf in het rood je energievreters op

De thermometer kan je gebruiken om je energiepijl tijdens een bepaald gedeelte van de dag weer te geven,
0 = geen energie – 10 = vol energie

Op deze manier kan je meer zicht verkrijgen op de zaken die jouw energie wegnemen en aldus ook je algemeen energiepijl naar beneden halen. Het doel is meer inzicht en daardoor een betere voorspelbaarheid te creëren, waardoor angst en stress verminderen.

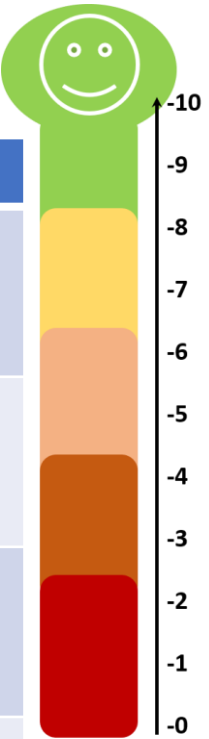
Veel succes!

BRAINWISE



Sleep & Performance


energienemer

energiegever
Energiepijl:


	Voormiddag	Namiddag	Avond
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
Vrijdag			
zaterdag			
zondag			