

Le journal d'énergie: utilisez votre énergie consciemment

Vous pouvez utiliser le journal d'énergie pour avoir un aperçu de vos consommateurs d'énergie spécifiques (choses, événements, activités qui nécessitent de l'énergie de votre part) et de vos énergisants (choses, événements qui vous donnent de l'énergie ou vous rechargent).

- Écrivez en vert les énergisants
- Écrivez en rouge les consommateurs

Vous pouvez utiliser le thermomètre pour afficher votre niveau d'énergie pendant une partie spécifique de la journée,
0 = pas d'énergie – 10 = pleine d'énergie

De cette façon, vous obtenez une meilleure compréhension des facteurs qui enlèvent votre énergie et abaissent ainsi votre niveau d'énergie général. Le but est de créer plus de prévisibilité, ce qui réduit l'anxiété et le stress.

Bonne chance!

BRAINWISE



Sleep & Performance

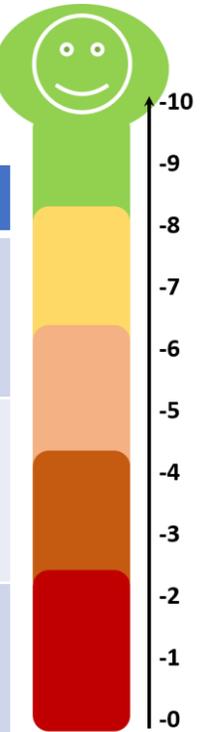


Consommateur
d'énergie



Énergisant

Niveau d'énergie:



	Avant midi	Après-midi	soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			