

Energietabel

Vul per dagdeel in welke (grote) activiteiten je doet, of je hier positieve of negatieve energie van krijgt (van 2, heel veel, naar -2, heel weinig) en geef aan waarom dat zo is. Wanneer je alle energie getallen optelt, kom je uit op een hoog positief (bij voorkeur) of laag, of zelfs negatief getal. Vooral dan wordt het tijd voor actie.

Tijd	Activiteiten	Energie 2, 1, 0, -1, -2	Waarom
Ma ochtend			
Ma middag			
Di ochtend			
Di middag			
Wo ochtend			
Wo middag			
Do ochtend			
Do middag			
Vr ochtend			
Vr middag			
totaal			