

## Energi- och tidsdagbok

1. Ange dag.
2. Uppskatta den ungefärliga tiden för aktiviteten du valde ovan.
3. Ange vilken typ av aktivitet du ägnat dig åt. Du kan ta hjälp av exemplen nedan eller välja något helt annat.
4. Hur upplever du din energi under aktiviteten? Får du energi eller tappar du energi? Ange din upplevelse på en skala 1-10 där 1= låg energi/trött och slö och 10= hög energi/pigg och alert. Tänk att ditt normalnivå är 5.
5. Upptäcker du något nytt, hur går tankarna? Skriv ner dina reflektioner.



Dag	Aktivitet	Tid	Energi 1-10	Reflektion

