

DAG 1 – OBSERVEREN

**VANDAAG VERANDER JE NIETS – JE KIJKT ALLEEN
WAT ER GEBEURT.**

1

NA ONTBIJT

Energie: ☐ laag ☐ oké ☐ goed
Hoofd: ☐ helder ☐ wazig ☐ druk
Gevoel: ☐ rustig ☐ trek ☐ onrust

Opmerking: _____

2

NA LUNCH

Energie: ☐ laag ☐ oké ☐ goed
Hoofd: ☐ helder ☐ wazig ☐ druk
Gevoel: ☐ rustig ☐ trek ☐ onrust

Opmerking: _____

3

NA AVONDETEN

Energie: ☐ laag ☐ oké ☐ goed
Hoofd: ☐ helder ☐ wazig ☐ druk
Gevoel: ☐ rustig ☐ trek ☐ onrust

Opmerking: _____



DAG 1 – OBSERVEREN

ZET EEN STIP OP HOE JE ENERGIE VOELT OP DAT
MOMENT.

DENK NIET TE LANG NA – JE EERSTE GEVOEL KLOPT
VAAK.

1

S OCHTEND'S

laag

hoog

3

'S MIDDAGS

laag

hoog

5

"S AVONDS

laag

hoog
