

LIJFENPSYCHE.nl
Burn-out energienotaties

Datum:

Activiteiten	Tijdsduur	Energie + (0-10)	Energie - (0-10)	Pauze (hoe lang totaal)	Bijzondere voorvallen
				Slaapuren nacht ervoor	
				Eind-energie vorige dag	Pos. of neg. gedachten
	-----	-----	-----		
	Totale tijd	Totaal energie +	Totaal energie -	energie + min energie -	DAGWAARDERING

Vul een paar weken lang iedere dag in wat je allemaal doet (activiteiten), hoelang je dit gedaan hebt (tijdsduur). Vervolgens hoeveel energie je deze activiteiten ongeveer hebben opgeleverd (energie +) en gekost (energie -) op een schaal van 0-10. Verder (onder pauze) hoeveel tijd je écht ontspannen hebt. Onder bijzondere voorvallen of gedachten mag je noteren wat de dagwaardering beïnvloed heeft. Dagwaardering aangeven als gemiddeld rapportcijfer van die dag. Na een paar weken zie je terug wat een goede dagwaardering oplevert en kun je hier zoveel mogelijk naartoe werken. Ook zie je terug of je al toe bent aan opbouwen of dat je nog vooral moet tanken. Richt je agenda dan zo in dat het hierbij aansluit.