Dag in balans

TIJD / ERVAREN ENERGIE / BETEKENIS

Mijn dag / datum: _____



Je dag in halve uren.

1. Noteer je activiteiten en de tijden.
2. Kleur de bijbehorende blokken in de cirkel.
3. Kijk wat opvalt en wat je wilt uitproberen.

- G Geeft energie
- N Neutraal
- K Kost energie
- V Kost veel energie
- ? Nog niet beoordeeld

Kleur de vakjes per activiteit.

Mijn activiteiten

Betekenis (optioneel): weinig, enigszins of veel.

Van - tot	Activiteit	G / N / K / V / ?	Betekenis / wat valt op?

Wat valt me op?

Wat wil ik de volgende keer proberen?

Reflectietool voor inzicht in je tijdsbesteding en ervaren energie.
Gebruik je overzicht om keuzes te maken in je activiteiten en dagindeling.
Een activiteit kan energie kosten en tegelijk waardevol zijn.

Uitgever: GGZ IJssel-Berkel B.V.