

MODULE 2: WAAR KOM JIJ JE BED VOOR UIT?

OPDRACHT 6

Kies een willekeurige (werk)dag uit, liefst een zo 'normaal' mogelijke dag. Hou vandaag alles bij wat je doet, van uur tot uur. Vervolgens geef je een rapportcijfer voor de mate van positieve energie die je uit de activiteit haalt.

Voel elk uur en geef gelijk een cijfer, dus spaar het niet op!

Tip: Gebruik de agenda op je smartphone gedurende de dag en schrijf het later uit.

Tijd	Wat doe ik allemaal?	Hoeveel energie haal ik eruit? (geef een cijfer tussen 1-9)
7.00 - 8.00		
8.00 - 9.00		
9.00 - 10.00		
10.00 - 11.00		
11.00 - 12.00		
12.00 - 13.00		
13.00 - 14.00		
14.00 - 15.00		

MODULE 2: WAAR KOM JIJ JE BED VOOR UIT?

Tijd	Wat doe ik allemaal?	Hoeveel energie haal ik eruit? (geef een cijfer tussen 1-9)
15.00 - 16.00		
16.00 - 17.00		
17.00 - 18.00		
18.00 - 19.00		
19.00 - 20.00		
20.00 - 21.00		
21.00 - 22.00		
22.00 - 23.00		
23.00 - 0.00		