

UGESKEMA OM ENERGINIVEAU

Herunder kan du notere dit energiniveau på en skala fra 1-5 eller 1-10 (alt efter hvad du foretrækker), hvor 1 er ingen energi og det højeste tal er fuld energi. Du kan også bruge smileys. Notér evt. også aktivitet, hvis du synes det er rart, men det er ikke nødvendigt.

OBS: Ved nat kan du bruge smileys eller et tillægsord for at beskrive, hvordan nattesøvnen har været.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Nattesøvn:							