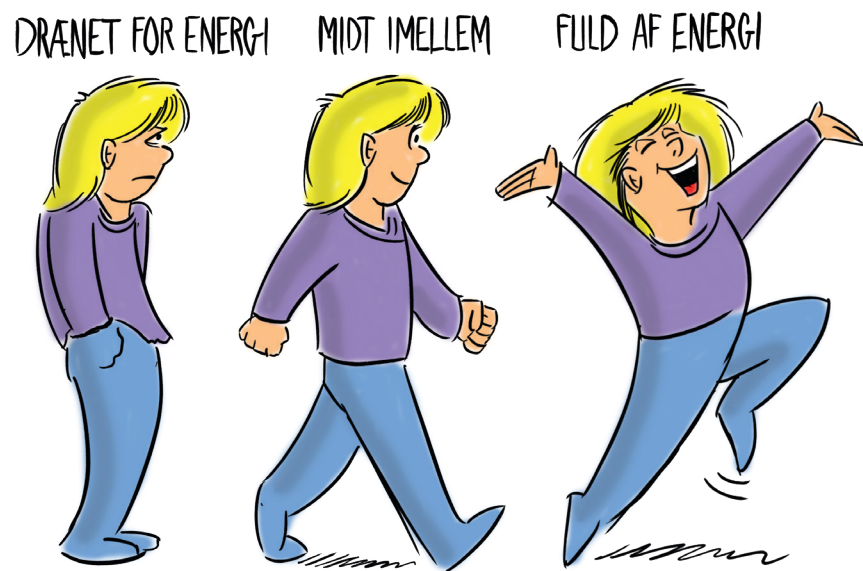


ENERGIDAGBOGEN

Du kigger tilbage på din dag. Du kan gøre det, lige inden dagen er slut, eller du kan gøre det på et tidspunkt dagen efter, mens du endnu har i frisk erindring, hvad du lavede. Lige nu kan du for eksempel se tilbage på, hvad du lavede i går. Så bruger du skemaet på næste side, og under »Aktiviteter« skriver du ned i stikord, hvad der skete, og hvordan du oplevede aktiviteten. Drænede den dig for energi? Gav den dig energi? Eller lå den midt imellem?

Du behøver ikke at få alle detaljer med om dagen, bare det der står klarest for dig. Det kunne for eksempel se sådan her ud:



Aktiviteter	%	0	+
Morgenmad, alle var søvnige		x	
Bil til arbejde, fed musik i radioen			x
Ankomst på arbejde, ingen sagde godmorgen	x		
Morgen-briefing - meget brok	x		
Samtale med kollega, vi fik gode ideer			x
Kundemøde, ikke helt lige så god kontakt mellem os som normalt		x	
Arbejdede ved computeren, forberedte mig på kundebesøg, det skred o.k. frem, men jeg manglede oplysninger		x	
Frokost, spiste sammen med x, y og z, vi havde en sjov snak om film og om kærestes. Y fortalte tankevækkende historie			x
På besøg hos kunde, jeg fik et virkelig godt billede af, hvad jeg kan hjælpe dem med			x
Købte ind i Føtex på vejen hjem, ret stresset	x		
Lavede mad sammen med min datter, dejlig samtale om London, vi satte Beatles på og fjollede rundt			x
Hele familien samlet til aftensmad, virkelig hyggeligt, snakkede meget om, hvad der var sket i skolen			x
Smurte madpakker, træls arbejde, ville hellere slappe af	x		
Virkelig træt om aftenen, tidligt i seng		x	

