Schema grip op je energiebalans

Voel je al herstel? Waarschijnlijk zul je merken dat je herstel met ups-en-downs gaat. Dit is hartstikke normaal! Onderstaand schema je helpen om inzicht te krijgen op de dynamiek tussen je lichaam en je geest. Het beste is dat je dit schema een of twee weken dagelijks bijhoudt.

😀 goed 🙂 okey 😐 neutraal 😶 moe/ fog 😞 extreem moe

Dag:		**Datum:**					
Tijdstip	Activiteit	Ontspanning/ herstelrust	Hoe voel je?				
			😀	🙂	😐	😶	😞

Copyright Bloei door Hem | www.bloeidoorHem.nl | BO

Schema grip op je energiebalans

Dag:		Datum:					
Tijdstip	Activiteit	Ontspanning/ herstelrust	Hoe voel je je?				
			😀	🙂	😐	🙁	☹️