

# Dagelijkse energie tracker

Dit blad is voor jou om te gebruiken op een manier die goed voor jou voelt. Vul het zo kort of uitgebreid in als je wilt aan het begin en aan het einde van de dag.

Datum:

OCHTEND:	AVOND:
Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:

ALGEMEEN:
Hoe vaak heb je vandaag met aandacht 1x adem gehaald? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Wat merkte je op bij / na het doen van deze mindfulle ademhaling?
Hoe ging het vandaag emotioneel gezien?
Hoe voelde je je vandaag in je lichaam? Symptomen of klachten?
Waar heb je aan gewerkt vandaag en hoe ging dat?

Wat was echt geweldig vandaag?	Wat ging niet zo goed?
Waar ben je dankbaar voor vandaag?	Is er iets anders wat je opgemerkt hebt?

# Dagelijkse energie tracker

Dit blad is voor jou om te gebruiken op een manier die goed voor jou voelt. Vul het zo kort of uitgebreid in als je wilt aan het begin en aan het einde van de dag.

Datum:

OCHTEND:	AVOND:
Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:

ALGEMEEN:
Hoe vaak heb je vandaag met aandacht 1x adem gehaald? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Wat merkte je op bij / na het doen van deze mindfulle ademhaling?
Hoe ging het vandaag emotioneel gezien?
Hoe voelde je je vandaag in je lichaam? Symptomen of klachten?
Waar heb je aan gewerkt vandaag en hoe ging dat?

Wat was echt geweldig vandaag?	Wat ging niet zo goed?
Waar ben je dankbaar voor vandaag?	Is er iets anders wat je opgemerkt hebt?

# Dagelijkse energie tracker

Dit blad is voor jou om te gebruiken op een manier die goed voor jou voelt. Vul het zo kort of uitgebreid in als je wilt aan het begin en aan het einde van de dag.

Datum:

OCHTEND:	AVOND:
Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:

ALGEMEEN:
Hoe vaak heb je vandaag met aandacht 1x adem gehaald? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Wat merkte je op bij / na het doen van deze mindfulle ademhaling?
Hoe ging het vandaag emotioneel gezien?
Hoe voelde je je vandaag in je lichaam? Symptomen of klachten?
Waar heb je aan gewerkt vandaag en hoe ging dat?

Wat was echt geweldig vandaag?	Wat ging niet zo goed?
Waar ben je dankbaar voor vandaag?	Is er iets anders wat je opgemerkt hebt?

# Dagelijkse energie tracker

Dit blad is voor jou om te gebruiken op een manier die goed voor jou voelt. Vul het zo kort of uitgebreid in als je wilt aan het begin en aan het einde van de dag.

Datum:

OCHTEND:	AVOND:
Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:

ALGEMEEN:
Hoe vaak heb je vandaag met aandacht 1x adem gehaald? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Wat merkte je op bij / na het doen van deze mindfulle ademhaling?
Hoe ging het vandaag emotioneel gezien?
Hoe voelde je je vandaag in je lichaam? Symptomen of klachten?
Waar heb je aan gewerkt vandaag en hoe ging dat?

Wat was echt geweldig vandaag?	Wat ging niet zo goed?
Waar ben je dankbaar voor vandaag?	Is er iets anders wat je opgemerkt hebt?

# Dagelijkse energie tracker

Dit blad is voor jou om te gebruiken op een manier die goed voor jou voelt. Vul het zo kort of uitgebreid in als je wilt aan het begin en aan het einde van de dag.

Datum:

OCHTEND:	AVOND:
Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:

ALGEMEEN:
Hoe vaak heb je vandaag met aandacht 1x adem gehaald? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Wat merkte je op bij / na het doen van deze mindfulle ademhaling?
Hoe ging het vandaag emotioneel gezien?
Hoe voelde je je vandaag in je lichaam? Symptomen of klachten?
Waar heb je aan gewerkt vandaag en hoe ging dat?

Wat was echt geweldig vandaag?	Wat ging niet zo goed?
Waar ben je dankbaar voor vandaag?	Is er iets anders wat je opgemerkt hebt?

# Dagelijkse energie tracker

Dit blad is voor jou om te gebruiken op een manier die goed voor jou voelt. Vul het zo kort of uitgebreid in als je wilt aan het begin en aan het einde van de dag.

Datum:

OCHTEND:	AVOND:
Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:

ALGEMEEN:
Hoe vaak heb je vandaag met aandacht 1x adem gehaald? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Wat merkte je op bij / na het doen van deze mindfulle ademhaling?
Hoe ging het vandaag emotioneel gezien?
Hoe voelde je je vandaag in je lichaam? Symptomen of klachten?
Waar heb je aan gewerkt vandaag en hoe ging dat?

Wat was echt geweldig vandaag?	Wat ging niet zo goed?
Waar ben je dankbaar voor vandaag?	Is er iets anders wat je opgemerkt hebt?

# Dagelijkse energie tracker

Dit blad is voor jou om te gebruiken op een manier die goed voor jou voelt. Vul het zo kort of uitgebreid in als je wilt aan het begin en aan het einde van de dag.

Datum:

OCHTEND:	AVOND:
Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe was jouw energie? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:	Hoe hoog was jouw stress niveau? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:

ALGEMEEN:
Hoe vaak heb je vandaag met aandacht 1x adem gehaald? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Notities:
Wat merkte je op bij / na het doen van deze mindfulle ademhaling?
Hoe ging het vandaag emotioneel gezien?
Hoe voelde je je vandaag in je lichaam? Symptomen of klachten?
Waar heb je aan gewerkt vandaag en hoe ging dat?

Wat was echt geweldig vandaag?	Wat ging niet zo goed?
Waar ben je dankbaar voor vandaag?	Is er iets anders wat je opgemerkt hebt?