



Mijn stemming deze week

Even stilstaan bij hoe jouw week voelt.

Week vanaf: _____

Een paar woorden per dag zijn genoeg.

Sta stil bij je stemming, je slaap van afgelopen nacht en je energie vandaag.

Dit is voor je eigen inzicht. Er zijn geen scores of juiste antwoorden.

Dag	Stemming Hoe voelde ik me?	Slaap Uren + hoe ik sliep	Energie Wat merkte ik?	Een beetje context Wat speelde er vandaag?
Ma	_____	_____	_____	_____
Di	_____	_____	_____	_____
Wo	_____	_____	_____	_____
Do	_____	_____	_____	_____
Vr	_____	_____	_____	_____
Za	_____	_____	_____	_____
Zo	_____	_____	_____	_____

Terugkijken met nieuwsgierigheid

Wat valt me op aan mijn stemming, slaap en energie?

Wat zou mij volgende week kunnen helpen?

Je hoeft niets te veranderen om iets over jezelf te leren.