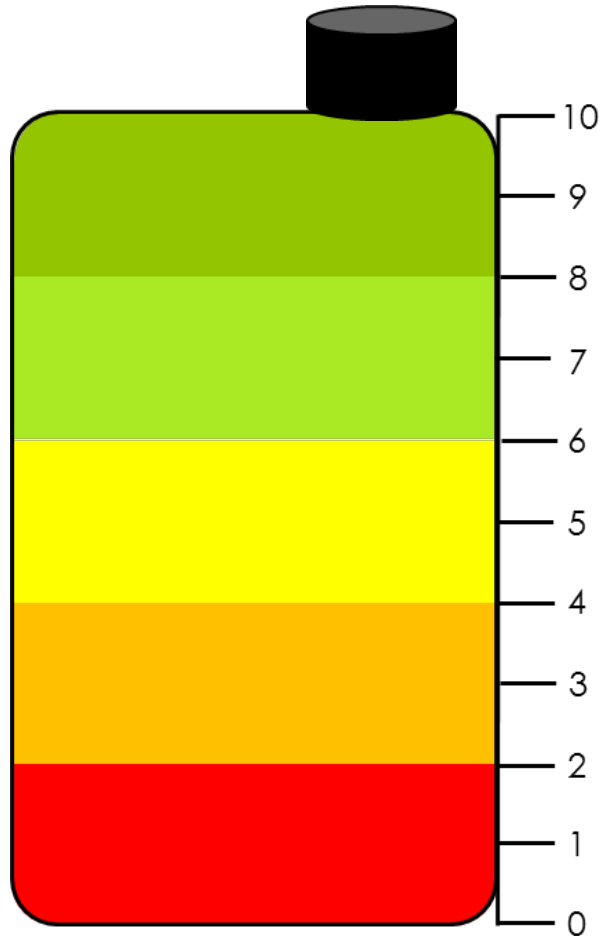


Aktivitet/situation, plats, person

| | Ger energi | Både ger och tar energi | Tar energi |
|----------------------------|------------|-------------------------|------------|
| Aktivitet/situation | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Plats | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Personer | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

I stunden

Sätt ett kryss i behållaren där din energinivå är just nu. Sedan kan du göra en notering i loggboken om du vill där du skriver klockslag, plats, aktivitet, personer. Markera energinivån med en siffra.



Loggbok

| Klockslag | Plats | Aktivitet | Personer | Siffra |
|-----------|-------|-----------|----------|--------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |