

Energikollen

1. Hur ser det ut idag?

Namn:

Datum:

Rubrik:

Vad ger mig energi?

Vad tar min energi?



Har jag överskott eller underskott när dagen är slut?

Överskott

Underskott

Vad tänker jag om detta?

Energikollen

2. Hur vill jag att det ska se ut?



Så här vill jag att det ska se ut:

Vad ska jag göra annorlunda för att nå dit?

Börja göra

Pausa

Fortsätta göra

Delegera

Göra mer av

Sluta göra

Kommunicera/Lära mig/Annat