

# ENERGIETAGEBUCH CARPE DIEM – NUTZE DEN TAG

## TAGESPLAN



- Schreiben Sie auf, was Sie erledigt haben. Notieren Sie auch die Pausen.
- Bewerten Sie, wie erschöpft Sie sich gefühlt haben (1 = so gut wie gar nicht, 10 = vollkommen erschöpft).

**DATUM** \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Tätigkeit	Erschöpfung	Besonderheiten/Bemerkungen
	<b>Frühstück</b>		
	<b>Mittagessen</b>		
	<b>Abendessen</b>		

**FAZIT**

Stuhlgang

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

**ENERGIE-RETREAT**