Notice the Difference!
EXPLORE • CONNECT • ACT

Overzicht van jouw lichaamsbudget*

1. Maak een inschatting van de hoe jij de volgende parameters zou scoren tussen + (= hoog), 0 (= neutraal) en – (= laag)

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Stemming							
Energieniveau							
Focus							
Motivatie							
Stress/angst/spanning							
Eetgewoontes							
Vertering							
Beweging							
Slaap							
Alcoholgebruik							
Roken							

2. Welke andere factoren hebben mogelijk een invloed gehad op je dagverloop (overwachte gebeurtenissen, extra stresserende omstandigheden, slecht nieuws, …)

3. Welke patronen kan je detecteren deze week?

4. Waar wil je zeker op blijven inzetten?

5. Wat wil je volgende week anders doen?

Gebaseerd op the Body Budget Tracker van Dr. Irena O'Brian – The Neuroscience School