

Személyes minták ~ önmegfigyelési napló

Továbbiak:					Wi-fi / DECT a közelben?		Folyosói fények?	
					Szoba klímátizálva?		Csapódó ajtók?	
	Nap:							
Időjárás	de.: du.:							
Alvás	Függöny? Hány óra? Álom? Zavartalan?							
Energiaszint?	10-ből ?							
Mentális Fizikai (első dolog) Érzelmi	😊 / 😞							
Reggeli	Mi? Mennyiség Minőség							
Reggeli tevékenységek	Fizikai? Mentális? Stb.							
Energiaszint?	10-ből ?							
Mentális Fizikai (reggel) Érzelmi	😊 / 😞							
Ebéd	Mi? Mennyiség Minőség							
Energiaszint?	10-ből ?							
Délutáni tevékenységek	Fizikai? Mentális? Stb.							
Mentális Fizikai (délután) Érzelmi	😊 / 😞							
Vacsora	Mi? Mennyiség Minőség							
Esti tevékenységek	Fizikai? Mentális? Stb.							
Testmozgás (napközben)	Mi? Mennyiség Minőség							
Öngondoskodás (napközben)	Relaxáció? Gyógyulás? Fürdő?							