

Je dagelijkse wanneer

	Tijd	Wat ben ik aan het doen?	Hoe mentaal alert voel ik me?	Hoe energiek voel ik me lichamelijk?
Maandag	7.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	8.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	10.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	11.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	13.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	14.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	16.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	17.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	19.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	20.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	22.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	23.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dinsdag	7.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	8.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	10.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	11.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	13.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	14.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	16.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	17.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	19.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	20.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	22.00 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	23.30 uur	_____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voor een gedetailleerder beeld van je dagelijkse wanneer volg je je gedrag een week lang systematisch. Stel je telefoonalarm zodanig in dat het elke 90 minuten afgaat en elke keer dat dat gebeurt, beantwoord je deze drie vragen. Doe dit een week lang. Misschien zie je wat persoonlijke afwijkingen van het algemene patroon. Je dip kan bijvoorbeeld vroeger in de middag vallen dan bij andere mensen of je herstelfase kan later beginnen.

	Tijd	Wat ben ik aan het doen?	Hoe mentaal alert voel ik me?	Hoe energiek voel ik me lichamelijk?
Woensdag	7.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	8.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	10.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	11.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	13.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	14.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	16.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	17.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	19.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	20.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	22.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	23.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Donderdag	7.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	8.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	10.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	11.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	13.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	14.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	16.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	17.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	19.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	20.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	22.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	23.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vrijdag	7.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	8.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	10.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	11.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	13.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	14.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	16.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	17.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	19.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	20.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	22.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	23.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voor een gedetailleerder beeld van je dagelijkse wanneer volg je je gedrag een week lang systematisch. Stel je telefoonalarm zodanig in dat het elke 90 minuten afgaat en elke keer dat dat gebeurt, beantwoord je deze drie vragen. Doe dit een week lang. Misschien zie je wat persoonlijke afwijkingen van het algemene patroon. Je dip kan bijvoorbeeld vroeger in de middag vallen dan bij andere mensen of je herstelfase kan later beginnen.

Zaterdag

Tijd	Wat ben ik aan het doen?	Hoe mentaal alert voel ik me?	Hoe energiek voel ik me lichamelijk?
7.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zondag

7.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22.00 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23.30 uur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voor een gedetailleerder beeld van je dagelijkse wanneer volg je je gedrag een week lang systematisch. Stel je telefoonalarm zodanig in dat het elke 90 minuten afgaat en elke keer dat dat gebeurt, beantwoord je deze drie vragen. Doe dit een week lang. Misschien zie je wat persoonlijke afwijkingen van het algemene patroon. Je dip kan bijvoorbeeld vroeger in de middag vallen dan bij andere mensen of je herstelfase kan later beginnen.