

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
	Frühstück		
	Mittagessen		
	Abendessen		

FAZIT

Stuhlgang
Bemerkungen: _____

EBERHARD WAGEMANN
HIGH PERFORMANCE TRAINING

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
	Frühstück		
	Mittagessen		
	Abendessen		

FAZIT

Stuhlgang

Bemerkungen: _____

EBERHARD WAGEMANN
HIGH PERFORMANCE TRAINING