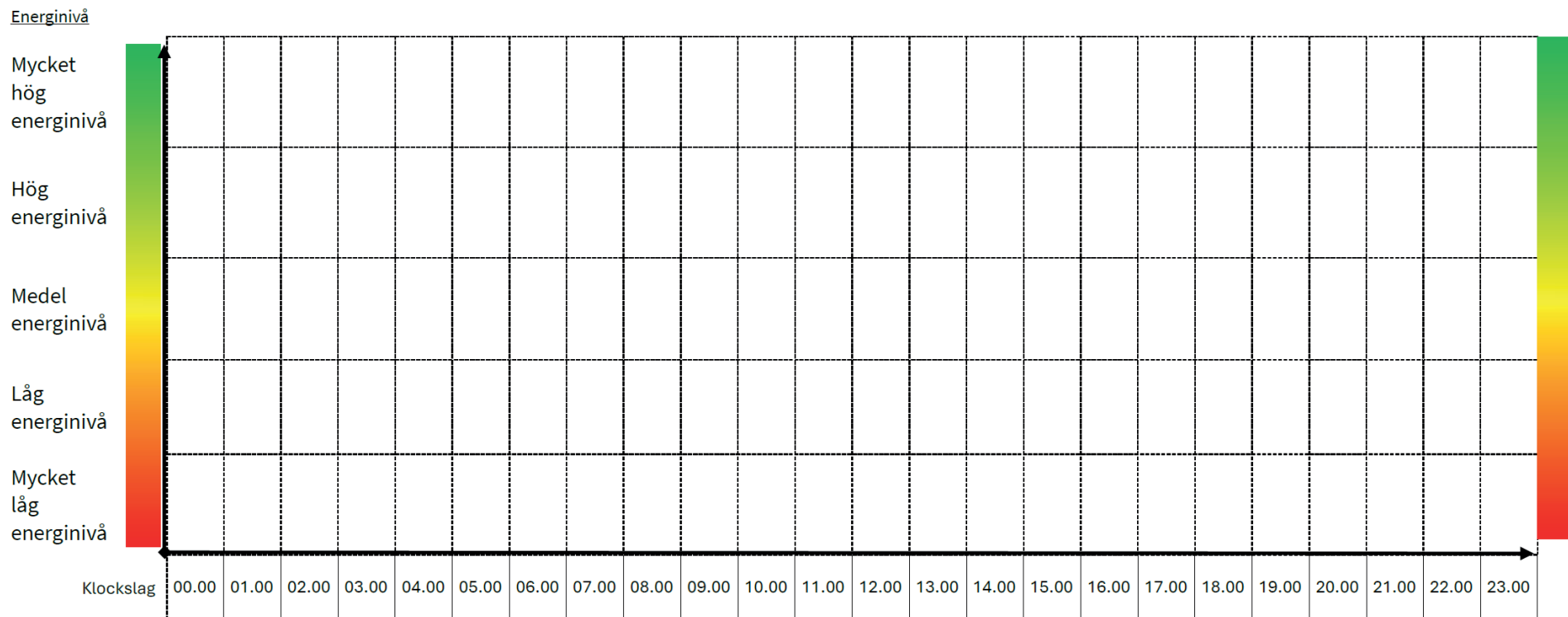


Min dygnskurva

Sätt ett kryss som visar din upplevda energinivå i rutan för varje timma under ett dygn. Dra sedan en linje mellan kryssen. Då ser du hur din energi fördelas under ett dygn. Om du gör samma sak flera dygn i rad kanske du kan se några mönster. Använd gärna olika färg på pennan för olika dagar. Kanske har du oftast mer eller mindre energi en viss tid på dygnet.



Ett material från Infoteket, Region Uppsala

Energinivå

Mycket
hög
energinivå

Hög
energinivå

Medel
energinivå

Låg
energinivå

Mycket
låg
energinivå

Klockslag

00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00

Ett material från Infoteket, Region Uppsala