Zemljevid energije čez dan

Beleženje energije po urah, ki pokaže, kdaj si česa sposoben — in kdaj ne.

> Marsikdo si najtežje naloge naloži takrat, ko ima najmanj energije, in se nato obtožuje lenobe. Beleži **teden dni, vsake tri ure**. Razporejanje po energiji je učinkovitejše od razporejanja po nujnosti in ne zahteva več volje.

Teden

URA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED

1. Vpiši ocene ob 6h, 9h, 12h, 15h, 18h in 21h.

Kaj opazim

Kdaj je vrh dneva?

Kdaj je dno?

Katero zahtevno nalogo premaknem v vrh?

Katero mehansko opravilo premaknem v dno?