**Napi energiaszintem**

A következő táblázat a napi bioritmus meghatározására szolgál. Ébredésünktől elalvásunkig éber és kevésbé éber állapotok váltogatják egymást a nap folyamán. Ez személyenként különböző lehet.

Az emberek többsége nem gondolkozik azon, hogy milyen időszakokban aktívabb és melyek azok az időszakok, amikor kevésbé. A következő feladattal célunk, hogy tudatosítsuk az aktív és kevésbé aktív időszakok eloszlását.

Kérem, a következő táblázatban egy görbével jelölje az egyes időszakokhoz tartozó személyes aktivitási szintjét az idősávnak megfelelően!



