Дневник наблюдений (Tagesbuch)

Эмоциональное напряжение. Оптическая шкала 0 min -10 max

Физическая продуктивная энергия, Оптическая шкала 0 min -10 max

Уровень страха Оптическая шкала *0 min -10 max*

	Нагрузка	Время на	Качество	Уровень	Уровень	Уровень
	работой,	активное	сна в	эмоциональ	продукти	ощущения
	обязательст	времяпрепров	последнюю	ного	вной,	страха/па
	вами в	ождение,	ночь	напряжени	спонтанн	ники
	течении дня	спорт, музыка,	, по вашей	я (в течение	ой	(в течение
	(фокус на	хобби в	оценке,	дня в	физическ	дня в
	интересы	течение дня,	шкала	среднем)	ой	среднем)
	других	(фокус на	0 -10	шкала	энергии	шкала
	людей или	личные		0 min -10	(в течение	0 min -10
	обязанности	интересы)		max	дня в	max
)	шкала			среднем)	
	, шкала	0 min -10 max			шкала	
	0 min -10				0 min -10	
	max				max	
Дата						