

Nachtlogboek - De Nachtbraker

Check vannacht ieder uur kort bij jezelf in. Geef drie cijfers en schrijf één korte observatie op. Je hoeft niets te analyseren of op te lossen. Het doel is om later terug te kunnen zien hoe de nacht zich ontwikkelde.

Tijd	Energie 1-10	Vermoeidheid 1-10	Stemming 1-10	Wat merk ik nu bij mezelf?
22.00				
23.00				
00.00				
01.00				
02.00				
03.00				
04.00				
05.00 ± 24 uur wakker				

Je observatie hoeft maar één zin te zijn. Bijvoorbeeld: “Ik krijg trek”, “Ik ben verrassend scherp”, “Ik word prikkelbaar”, “Mijn ogen worden zwaar” of “Ik krijg ineens weer energie.”

Niet bezig zijn met een goede score. Alleen eerlijk registreren wat er ieder uur verandert.