

# Aktiivisuus ja palautuminen

Seuraa tekemisiäsi vähintään kolmen päivän ajan. Kirjaa ylös tekemiset mahdollisimman tarkasti ja juuri siinä järjestyksessä, kun teit niitä. Voit jatkaa kirjaamista tarvittaessa paperin toiselle puolelle / toiselle paperille.

**AIKA**

**TEKEMINEN**

Kirjaamisen jälkeen väritä (tai merkitse muulla tapaa) tekemiset sen mukaan, vievätkö vai lisäävätkö ne voimia  
Punainen = Vie voimia  
Keltainen = Neutraali, ei vie voimia, mutta ei lisääkään  
Vihreä = Antaa lisää voimia

Mitä huomasit? Ovatko värit tasapainossa?