



## RADNE TERAPEUTKINJE U ZAJEDNICI

Vrijeme	Trenutna rutina	Razina energije	Raspoloženje	Mogućnosti za podršku ili izmjene
6–9 h		<input type="checkbox"/> Niska <input type="checkbox"/> Srednja <input type="checkbox"/> Visoka	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
9–12 h		<input type="checkbox"/> Niska <input type="checkbox"/> Srednja <input type="checkbox"/> Visoka	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
12–15 h		<input type="checkbox"/> Niska <input type="checkbox"/> Srednja <input type="checkbox"/> Visoka	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
15–18 h		<input type="checkbox"/> Niska <input type="checkbox"/> Srednja <input type="checkbox"/> Visoka	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
18–21 h		<input type="checkbox"/> Niska <input type="checkbox"/> Srednja <input type="checkbox"/> Visoka	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
21–24 h		<input type="checkbox"/> Niska <input type="checkbox"/> Srednja <input type="checkbox"/> Visoka	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

### Refleksijska pitanja

1. Kada se osjećate najviše iscrpljeno ili pod stresom?
2. Kada se osjećate najzadovoljnije ili najproduktivnije?
3. Koja mala promjena bi mogla poboljšati vaš dan?