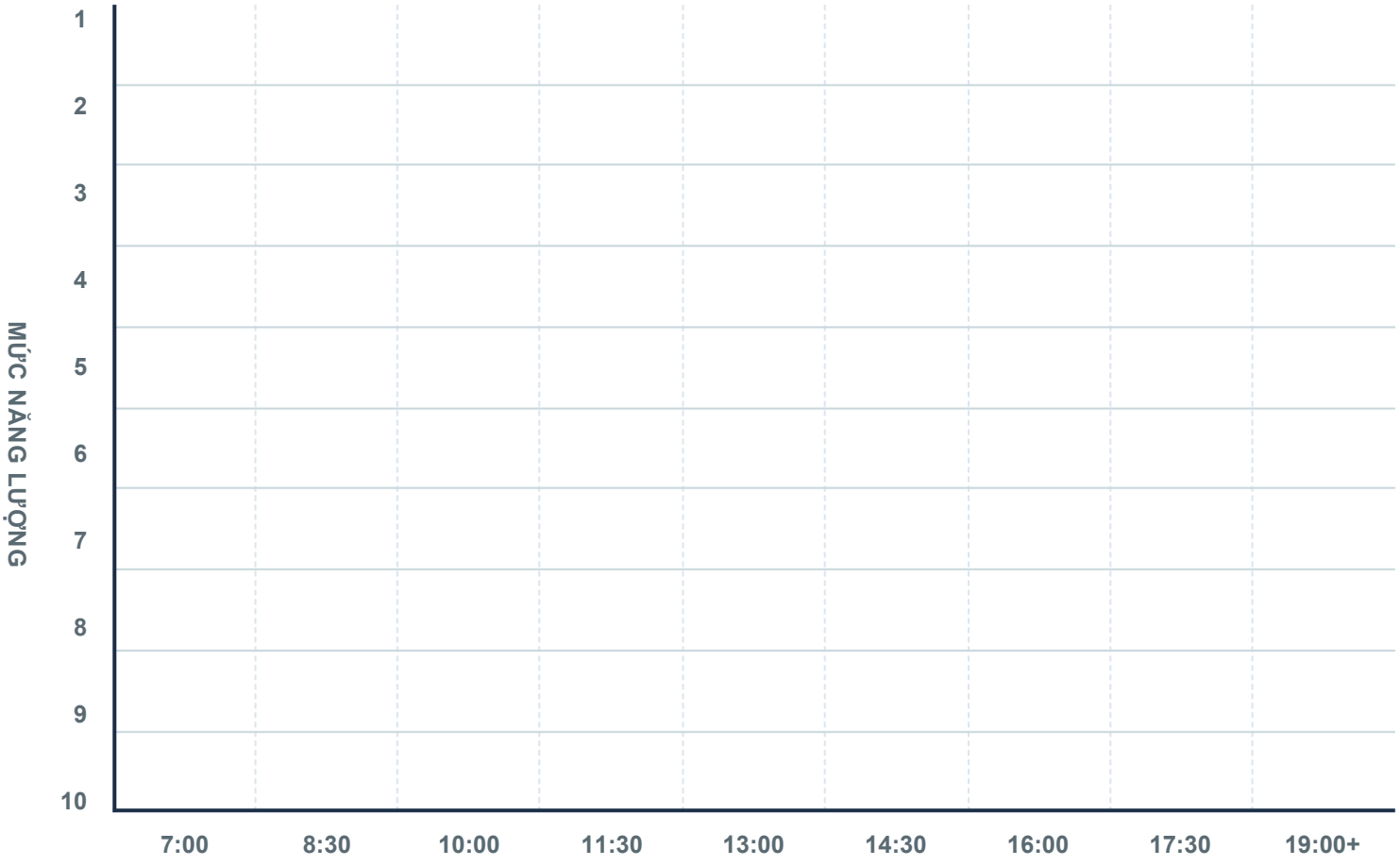
1 Bản Đồ Năng Lượng Cá Nhân

HỌ TÊN	BỘ PHẬN / TEAM	THÂM NIÊN	NGÀY

Cách làm Hãy quan sát năng lượng của mình trong một ngày bất kì, và tự do vẽ năng lượng của mình từ sáng đến tối, đánh dấu 1 Peak và 1 Crash rồi ghi lại nguyên nhân chính

- ○ Vẽ **1 vòng tròn (Peak)**: *Khi tôi thấy mình tràn đầy năng lượng nhất.*
- ▲ Vẽ **1 tam giác (Crash)**: *Khi năng lượng của tôi tụt xuống.*



Vẽ đường cong tự do nối các điểm, không cần chính xác, chỉ cần chân thật.

↗ PEAK

Thời điểm tôi thấy tràn đầy năng lượng nhất là khi

△ CRASH

Năng lượng của tôi tụt xuống khi.