ADAPTICS.

Hoe voel jij je vandaag?

Energie	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5
Energie hoog	Woedend	In paniek	Gestrest	Zenuwachtig	Geschokt	Verrast	Vrolijk	Feest-stemming	Opgewonden	In extase
Energie hoog	Pissig	Driftig	Gefrustreerd	Gespannen	Verbijsterd	Hyper	Opgewekt	Gemotiveerd	Geïnspireerd	Verrukt
Energie hoog	Verbolgen	Bang	Boos	Nerveus	Rusteloos	Opgeladen	Levendig	Opgetogen	Optimistisch	Enthousiast
Energie hoog	Angstig	Ongerust	Zorgelijk	Geïrriteerd	Geërgerd	Verheugd	Gefocust	Blij	Trots	Ontroerd
Energie hoog	Afkerig	Onrustig	Bezorgd	Ongemak-kelijk	Geraakt	Monter	Vreugdevol	Hoopvol	Speels	Gelukkig
Energie laag	Walgend	Somber	Teleur-gesteld	Triest	Apathisch	Op je gemak	Meegaand	Content	Liefdevol	Vervuld
Energie laag	Pessimistisch	Chagrijnig	Ontmoedigd	Verdrietig	Verveeld	Kalm	Veilig	Bevredigd	Dankbaar	Bewogen
Energie laag	Vervreemd	Ellendig	Eenzaam	Verslagen	Moe	Ontspannen	Meditatief	Rustig	Gezegend	In evenwicht
Energie laag	Moedeloos	Depressief	Nors	Uitgeput	Afgemat	Mild	Bedachtzaam	Vredig	Comfortabel	Zorgeloos
Energie laag	Wanhopig	Hopeloos	Troosteloos	Opgebrand	Leeggezogen	Slaperig	Voldaan	Senang	Behaaglijk	Sereen

Negatief — Positief

Bron: De Mood Meter van Marc Brackett, Psychologie Magazine, oktober 2020

Vital people, healthy business.