CalmNotes

Geluidsdagboek

Noteer per keer wat je hoorde, wanneer en waar.
Schrijf op wat je zelf merkte en hoe het je raakte.
Laat de bron open als je die niet zeker weet.

Periode van / tot

Gebeurtenis 1

Datum

Begin en einde

Waar hoor je het?

Wat hoorde je?

Welk effect had het?

Wat heb je gedaan of afgesproken?

Gebeurtenis 2

Datum

Begin en einde

Waar hoor je het?

Wat hoorde je?

Welk effect had het?

Wat heb je gedaan of afgesproken?

Gebeurtenis 3

Datum

Begin en einde

Waar hoor je het?

Wat hoorde je?

Welk effect had het?

Wat heb je gedaan of afgesproken?

Meer ruimte nodig? Bewaar een leeg exemplaar en gebruik extra kopieën.