



КУДА УХОДИТ МОЯ ЭНЕРГИЯ?

—  —
ДИАГНОСТИКА


ВЫБЕРИ СЕБЯ



МОЯ ЭНЕРГИЯ СЕЙЧАС

Стартовая точка: как я чувствую себя прямо сейчас.



Сейчас моя энергия на уровне:



0



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Как я понимаю, что сил мало?



Что происходит с телом?



Что происходит с настроением?



Чего мне особенно не хочется?



Фраза:

*Мне не нужно ждать полного истощения, чтобы признать:
мне нужен ресурс.*



КАРТА УТЕЧЕК ЭНЕРГИИ

Где и как мой ресурс уходит незаметно



Люди



Работа и обязанности



Незаконченные дела



Мысли



Пространство



Требования к себе



Где утечка ощущается сильнее всего сейчас?



Фраза:

То, что забирает мою энергию, важно замечать не для самокритики, а для заботы о себе.



ЛЮДИ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ МНЕ ТЯЖЕЛЕЕ

Кто и как забирает мой ресурс



С кем я чаще всего напрягаюсь?



Рядом с кем я много контролирую себя?



Кому мне особенно трудно отказать?



После каких разговоров я долго прихожу в себя?



Что общего у этих ситуаций?



Фраза:

*Если после контакта мне стабильно тяжелее,
это важно замечать, а не обесценивать.*





ДЕЛА, КОТОРЫЕ ВИСЯТ ФОНОМ

Незакрытые задачи, которые тихо забирают силы



Что сейчас висит фоном?

Что я могу с этим сделать?



Сделать



Отказаться



Отложить
осознанно



Какое одно маленькое действие снимет больше всего
напряжения уже сегодня?



Фраза:

*Не все незакрытые дела нужно срочно завершать.
Некоторые из них достаточно честно пересмотреть.*





ЧТО Я ДЕЛАЮ ЧЕРЕЗ СИЛУ

Где в моей жизни слишком много “надо” и слишком мало ресурса



Что я продолжаю делать, хотя сил уже мало?



Почему мне трудно это остановить или уменьшить?



Что здесь чаще всего звучит внутри?

- | | |
|---|--|
| ☐ так надо | ☐ потом будет хуже |
| ☐ я должна | ☐ стыдно отказаться |
| ☐ без меня не справятся | ☐ я обязана довести до конца |



Что в этом можно уменьшить уже сейчас?



Что было бы более бережным вариантом для меня?



Фраза:

Постоянное «через силу» не делает меня сильнее.
Оно показывает, что ресурсу нужна забота.





ЧТО ЗАБИРАЕТ СИЛЫ ВНУТРИ ГОЛОВЫ

Мысли, которые незаметно истощают



Что у меня бывает чаще всего?

- | | |
|---|---|
| ☐ прокручиваю разговоры | ☐ ругаю себя |
| ☐ заранее переживаю | ☐ пытаюсь всё предусмотреть |
| ☐ сравниваю себя | ☐ бесконечно принимаю
одно и то же решение |



Какая мысль повторяется чаще других?



Когда она особенно усиливается?



Как я себя чувствую после неё?



Что в этой мысли является фактом, а что тревогой или самокритикой?



Фраза:

*Не каждая мысль заслуживает моего полного доверия,
но каждая может забирать мой ресурс.*





ЧТО ВОЗВРАЩАЕТ МНЕ ЭНЕРГИЮ

Мои реальные источники ресурса



После чего мне действительно становится легче?



С кем мне спокойнее и мягче?



Где мне хорошо и легче дышится?



Какие маленькие действия дают заметный эффект?



О чём я часто забываю, хотя это меня восстанавливает?



Фраза:

*Восстановление часто приходит не из больших решений,
а из маленьких опор, к которым я возвращаюсь.*



МОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЮДЖЕТ

Что у меня забирает силы, а что их возвращает



Что забирает

Много Средне Немного

_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐



Что возвращает

Много Средне Немного

_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐



Если посмотреть на это честно, где сейчас главный перекося?



Что даст самый заметный сдвиг в ближайшие дни?



Фраза:

Мне важно знать не только, что меня истощает,
но и что реально возвращает мне силы.





ЧТО Я МОГУ ПЕРЕСТАТЬ ДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

Убирать, уменьшать и просить помощи



Убрать



Уменьшить



**Попросить
помощи**



Какое одно решение облегчит мою неделю сильнее всего?



Что мешает мне сделать этот шаг?



Фраза:

*Иногда забота о ресурсе начинается не с того,
что я добавляю, а с того, что я перестаю тащить.*





МОЙ МИНИМУМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Что мне нужно, чтобы не доводить себя до истощения



Ежедневно



Еженедельно



Когда мне совсем тяжело



Что я хочу пообещать себе в отношении моего ресурса?



Фраза:

*Я не обязана доводить себя до полного истощения,
чтобы признать: мне нужен отдых, помощь
и восстановление.*

