



КУДИ ЗНИКАЄ МОЯ ЕНЕРГІЯ?

(Блок 6: Енергопоглиначі – день 3)



Енергопоглиначі, які здаються “нормальними”

Ми звикли шукати ресурс у каві, списках справ і “після ще ось цього — точно відпочину”.



Але найчастіше ресурс витікає не через нестачу часу чи лінь. А через звички, думки й дії, які тихо з’їдають сили щодня.



3 головні зливи енергії:

1. Постійний самоконтроль

- “будь зібраним(-ою)”
- “не показуй слабкість”
- “не показуй емоції”



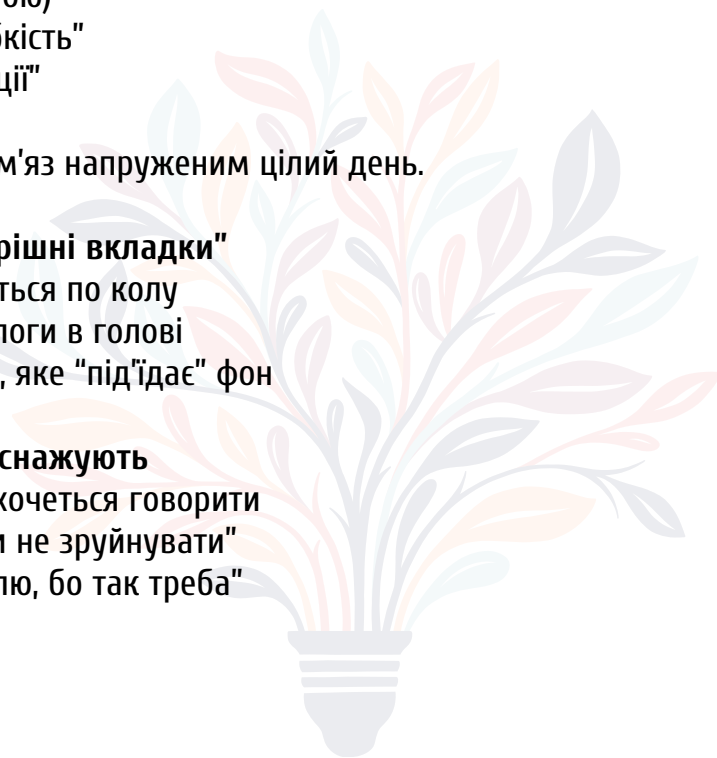
Це як тримати м’яз напруженим цілий день.

2. Незакриті “внутрішні вкладки”

- думки, які крутяться по колу
- незавершені діалоги в голові
- почуття провини, яке “під’їдає” фон

3. Стосунки, які виснажують

- мовчання, коли хочеться говорити
- догоджання “аби не зруйнувати”
- регулярне “терплю, бо так треба”



"Шлях зрілості" – гра, яка тебе змінює


2

Особисті енергопожирачі

 Подумай і запиши:

Що конкретно у твоїй реальності з'їдає ресурс?
– 3 дії / ситуації / думки / звички / люди



 Не для того, щоб звинувачувати. А щоб побачити.
Бо видиме — кероване.

3

Як повернути енергію собі: міні-рішення

Один маленький крок уже повертає сили.

Ось приклади таких дій:

- ✓ Закрити 1 незавершену справу
- ✓ Сказати "ні" там, де завжди погоджувався(-лась)
- ✓ Припинити внутрішній діалог, який нічого не вирішує
- ✓ Вимкнути зайвий "шум" — сповіщення, новини, "потрібно терміново знати"
- ✓ Відкласти відповідальність, яка не твоя
- ✓ Просто лягти і полежати 15 хв — без телефона

 Обери хоча б одну — сьогодні.

4

Мій план "антизливу" на тиждень

Я помічаю, що мене виснажує:

- 1....
- 2....
- 3....

Що я готовий(-а) припинити / змінити прямо зараз:

◆ ...

Мій ресурсозберігаючий крок сьогодні:

◆ ...

 Ти не зобов'язаний(-а) "тримати планку" ціною себе.



Ти маєш право зберегти себе — і саме це й є твоя дорослість 