

УПРАВЛЕНИЕ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

Этот гайд по управлению энергией подойдёт тем, кто хочет контролировать уровень и источники наполнения. **Распечатайте его и ежедневно отмечайте шкалу** от 0 (опустошён) до трех (наполнен).

Считается, что для выработки и закрепления привычки человеку требуется 21 день. **Этот чек-лист рассчитан на 21 день ежедневного отслеживания уровня вашего энергетического баланса**, который вы определяете самостоятельно.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ БАЛАНСА:

#1

Вспомните все действия этого дня. Как вам далось их выполнение? С огромным трудом? Легко и энергии еще хоть отбавляй? Не смогли выполнить даже простейших действий? Проанализируйте.

#2

Оцените наполненность энергией по типам: энергия денег, энергия самореализации, энергия секса и энергия творчества. Какая-то перевешивает? Какая-то сильно отстает? Проанализируйте.

#3

Вспомните, что больше всего наполнило вас сегодня энергией, а что — опустошило. Полностью или частично.

КАК ЗАПОЛНЯТЬ ЧЕК-ЛИСТ:

1. Определите уровень баланса энергии сегодняшнего дня.

2. Закрасьте ячейку соответствующего дня:

- **одно отмеченное деление:** упадок сил, нехватка энергии,
- **два** отмеченных деления: один тип энергии проседает, но в целом всё в норме,
- **три** отмеченных деления: вы полны энергии,
- **ноль** отмеченных делений: необходимо принять меры и уделить особое внимание наполнению.

3. Напишите в комментариях, что именно наполняло и опустошало вас сегодня, на ваш взгляд. Например: вы отметили две ячейки из трех. За день вы успели плодотворно поработать, вкусно позавтракать, съездить на йогу после работы и провели хороший вечер с любимым человеком. Это вас наполнило. Тяжелый разговор с начальником, не увенчавшийся успехом, на полдня выбило вас из колеи. Энергия самореализации просела.

УПРАВЛЕНИЕ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

ЧЕК-ЛИСТ ИРИНЫ ХАКАМАДА И ПРОЕКТА ХАКАМАТОН

<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div><div></div></div><div>дата</div><div><div></div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

ЧТО В РЕЗУЛЬТАТЕ:

Вы наглядно отследите график энергии в течение 21 дня

#1

Поймёте, куда утекает ваша энергия, что её сжигает

#2

Увидите, что больше всего вас наполняет и как много внимания вы уделяете этому

#3

В каком состоянии ваша энергия сейчас и что нужно, чтобы дальше только наполняться

#4

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ:



ПРИРОДА

Прогулки, созерцание, активный отдых.



МУЗЫКА

Слушайте любимую музыку, занимаясь повседневными делами.



СПОРТ

Если его нет в вашей жизни — старайтесь хотя бы ходить побольше. В целом, физическая активность — это один из мощнейших источников энергии и гормонов счастья.



ТАНЦЫ

Если не занимаетесь в профессиональном или любительском кружке — танцуйте дома перед зеркалом, во время уборки или мытья посуды.



ЕДА

Вкусный обед, вдумчиво поглощенный, иногда вдохновляет сильнее секса.



МЕДИТАЦИЯ И ПРАКТИКИ

Углубляться в себя (не путать с самоедством) — один из мощнейших источников энергии.



РЕЖИМ ДНЯ

Настройте себя на засыпание до 23 часов и подъём до 7. Сделайте это в качестве эксперимента, если вы «сова». Увидите, насколько больше станет энергии уже через несколько дней.



ОБЩЕНИЕ

Постарайтесь полностью прервать общение с теми, кто тянет вас вниз и угнетает (в качестве недельного эксперимента, опять же), просто «пропадите». А тем, с кем хотелось бы общаться больше — иницилируйте встречу.



НЕ СПЛЕТНИЧАЙТЕ

Сплетни и пересуды высасывают огромное количество энергии.