

# Чек-лист

## Где утекает энергия?

ИМЯ:

ДАТА:

Пройди этот список и отметь галочкой (✓), если это про тебя. Чем больше отметок, тем больше утечек энергии в твоей жизни.

### 1. Физические утечки

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Постоянная усталость, сонливость без причины            | <input type="checkbox"/> Частые болезни или слабый иммунитет            |
| <input type="checkbox"/> Нехватка сил даже после отдыха                          | <input type="checkbox"/> Лень, апатия, нежелание что-либо делать        |
| <input type="checkbox"/> Отсутствие спорта или минимальной физической активности | <input type="checkbox"/> Нерегулярный сон, поздние засыпания, бессоница |

### 2. Эмоциональные утечки

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Обида на кого-то ( даже если кажется, что все ок) | <input type="checkbox"/> Тревога, и страхи, особенно о будущем                    |
| <input type="checkbox"/> Чувство вины за прошлые поступки                  | <input type="checkbox"/> Страх осуждения, зависимость от чужого мнения            |
| <input type="checkbox"/> Частое раздражение, злость или агрессия           | <input type="checkbox"/> Низкая самооценка, ощущение, что ты “не такой/ не такая” |

### 3. Ментальные утечки

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Навязчивые мысли и переживания                                 | <input type="checkbox"/> Сложность с принятием решений, постоянные сомнения                |
| <input type="checkbox"/> Перекручивание ситуаций в голове (“А если бы я сказал иначе?”) | <input type="checkbox"/> Чрезмерное потребление информации (бесконечные соц.сети, новости) |
| <input type="checkbox"/> Самокритика и внутренний диалог в стиле “Я недостаточно хорош” | <input type="checkbox"/> Отсутствие четкой цели в жизни                                    |

4. Энергетические утечки

- ☐ Общение с токсичными людьми ( энергетические вампиры)
- ☐ Синдром спасателя: попытка помочь всем, даже в ущерб себе
- ☐ Жизнь не по своим желанием, а “как надо”
- ☐ Привязанность к прошлому ( бывшие отношения, старые обиды)
- ☐ Работа, которая не приносит удовольствия
- ☐ Чувство пустоты, как будто чего-то не хватает

5. Финансовые утечки

- ☐ Страх потери денег, тревога за будущее
- ☐ Долги, кредиты, обязательства, которые давят
- ☐ Постоянное ощущение нехватки средств
- ☐ Работа ради денег, а не ради удовольствия
- ☐ Трата денег на ненужное, импульсивные покупки
- ☐ Зависть к чужому финансовому успеху

💡 Итог: что делать дальше?

- ◆ 0-5 галочек – утечки минимальны, но стоит проверить слабые места.
  - ◆ 6-10 галочек – пора пересмотреть свой образ жизни и найти баланс.
  - ◆ 11+ галочек – утекаешь, как пробитый бассейн! Надо срочно закрывать энергетические дыры.
- 💡 Что делать дальше?
- ✓ Пересмотри список и выбери 3 пункта, с которых начнёшь работу уже сегодня.
  - ✓ Начни с малого – исправь 1 проблему за раз, чтобы не перегрузить себя.
  - ✓ Добавь больше отдыха, радости и заботы о себе.