

ПРИМЕР АНФИСЫ

Сфера жизненных интересов: **Карьера, работа**

Добавляет мне энергии	Уменьшает мою энергию
У меня должность директора департамента и мне нравится быть руководителем и нести ответственность, нравится принимать решения	Мария Васильевна из департамента финансов, общение с ней выпивает у меня все соки
Утром рано просыпаться и приезжать на работу к 8:00, когда еще 2 часа никого нет и можно сделать объем за 4 часа, когда никто не мешает.	Делать презентации. Ненавижу! И не хочу.
До работы 30 минут на метро	Меня уже 2 года не повышали и не отмечали какие-то мои достижения
От работы до занятий сальсой 12 минут пешком, и рядом есть вкусный ресторан "4 сыра"	Мне скучно на работе, и потому я вкладываюсь больше в хобби, там я могу проявить себя, а в офисе у нас все очень серьезно
У меня отличные коллеги	У нас дресс-код (а так хотелось бы на работу в джинсах)
Сейчас все и так нестабильно, так что работа – это хоть что-то стабильное, хоть и скучное.	Не хватает инноваций, все одно и то же
Пить кофе с коллегами по департаменту и обедать вместе, мы на одной волне	Мой непосредственный руководитель настроен против меня и требует готовить письменные еженедельные отчеты о деятельности, которые он даже не читает
Рефлексия и практика благодарности каждый день помогает мне	Зарплата ниже средней по рынку, но мне страшно сейчас менять работу или просить повышения, вдруг меня уволят
	На меня нападает и постоянно делает виноватым директор по финансам, у нас с ней плохие отношения и она меня откровенно травит, у меня ощущение, что моя позиция нужна ей для кого-то "своего"
	Я стала плохо спать из-за этого преследования и постоянно переживаю о работе, что я что-то сделаю не так.

ЧТО ХОЧУ ПОМЕНИТЬ?

Выделите 3 самых негативных момента в том, что минует вашу энергию.

А теперь напишите по 3-5 варианта ваших действий, которые могли бы исправить эти пункты.

Начните каждый день следить за тем, чтобы действовать иначе, сокращая в своей жизни то, что забирает/поглощает вашу энергию и расширяя то, что добавляет вам энергии.