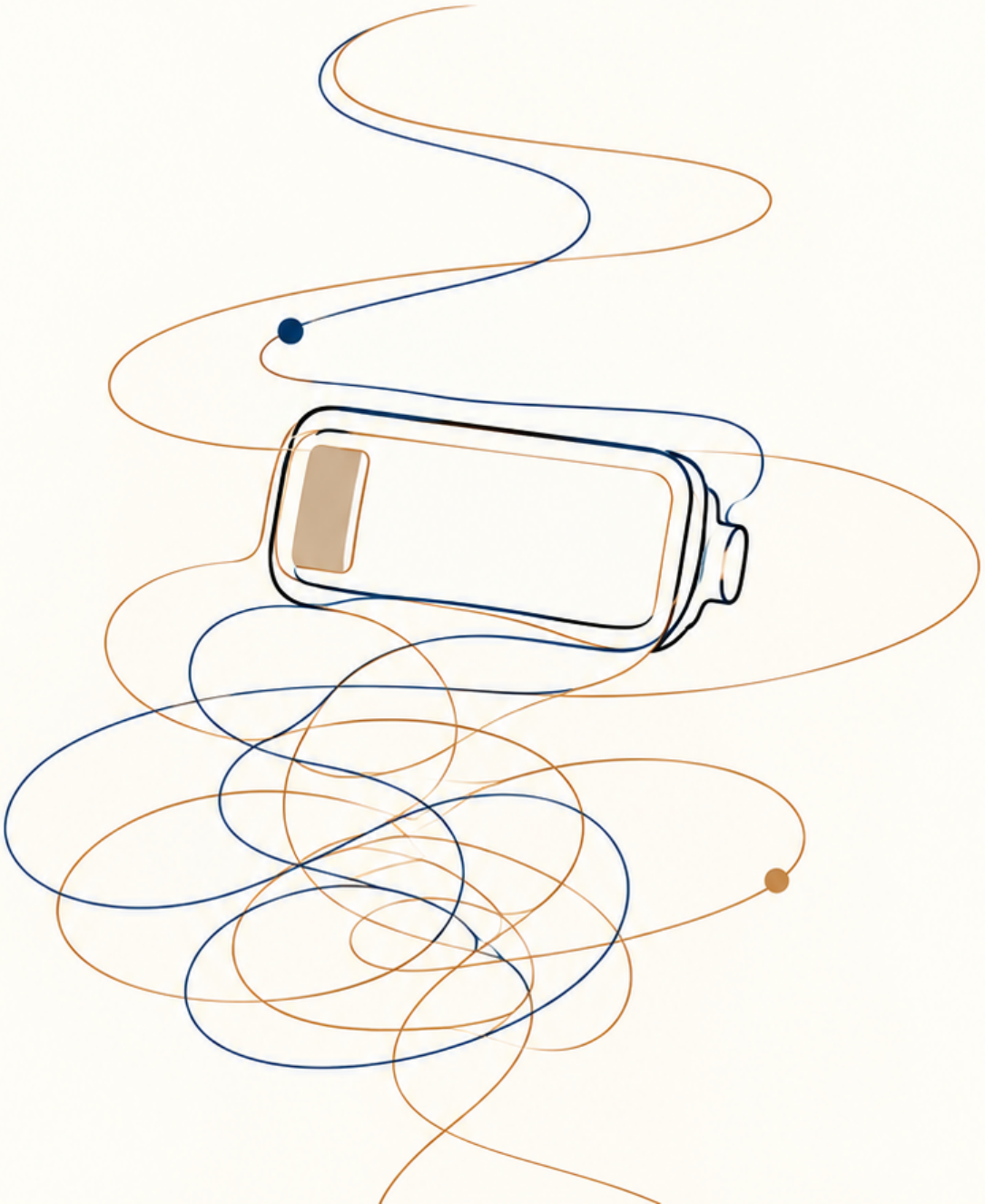
Выбери себя

Куда уходит моя энергия?

ДИАГНОСТИКА



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?

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?

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?

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?

Сделать

Отказаться

Отложить осознанно

Какое одно маленькое действие снимет больше всего напряжения уже сегодня?

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

Что в этом можно уменьшить уже сейчас?

Что было бы более бережным вариантом для меня?

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
- ☐ заранее переживаю
- ☐ сравниваю себя
- ☐ ругаю себя
- ☐ пытаюсь всё предусмотреть
- ☐ 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?

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?

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 перекос?

_____

_____

_____

_____

Что даст самый заметный сдвиг в ближайшие дни?

_____

_____

_____

_____

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?

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?

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

Выбери себя

Спасибо, что выбрали себя

На сайте vyberisebya.ru вы можете найти ещё больше рабочих тетрадей и инструментов для самостоятельной работы.

Обратите внимание на другие рабочие тетради:

- 7 дней возвращения к себе
- 7 дней заботы о себе
- 14 дней самооценки без аффирмаций
- Сложно говорить «нет»
- Мои границы. Персональная карта
- Перезагрузка после тяжёлой недели
- Моя неделя. Психологический планер
- 30 дней меньше сравнивать себя
- 30 дней говорить с собой по-другому
- Дневник маленьких побед
- Когда мне тревожно
- Куда уходит моя энергия
- Мой внутренний критик
- Неделя без автоматического «да»
- Устала, но отдых не помогает
- Что я на самом деле хочу
- Я выбираю себя. 21 день маленьких решений
- Я имею право
- Я не обязана

Вы можете выбрать тетрадь для себя или в подарок близкому человеку.

vyberisebya.ru