

4 ŹRÓDŁA ENERGII

CZYLI SKĄD CZERPAĆ ENERGIĘ DO DZIAŁANIA

PRZEWODNIK PO NARZĘDZIACH TRENINGU
SIŁY MENTALNEJ



MAŁGORZATA
SAWICKA-
KOPROWICZ

TOMASZ
CHOJNACKI

SEBASTIAN
CHRZANOWSKI
-SAWICKI

4 ŹRÓDŁA ENERGII

FIZYCZNA

EMOCJONALNA

UMYSŁOWA

DUCHOWA

ENERGIA FIZYCZNA

1. Ile godzin śpisz w ciągu dobry? Ile snu potrzebujesz?
2. Czy prowadzisz regularny tryb życia?
3. Czy odpoczywasz biernie , czy aktywnie? Jaka jest proporcja?
4. Jakie jest Twoje menu?
5. W jakim otoczeniu spędzasz swój czas, uporządkowanym, czy zabałaganionym?

Wyzwanie

Określ swoich 3 złodziei energii fizycznej i w 3-5 punktach wypisz, wprowadzenie jakich zmian podniesie poziom twojej energii i jakość codziennego życia.



4 ŹRÓDŁA ENERGII

ENERGIA UMYSŁOWA

1. Na ile zaspokajasz własne ambicje?
2. Na ile w codziennej pracy wykorzystujesz własne talenty, umiejętności, które w sobie cenisz?
3. Co robisz dla własnego rozwoju intelektualnego?
4. Czy wiesz, co cię obciąża, jakie niezłatwione sprawy, niepodjęte decyzje?
5. Co ci daje odwlekanie tego, jakie widzisz korzyści?

Wyzwanie

Określ swoich 3 złodziei energii umysłowej i w 3-5 punktach wypisz, co możesz zmienić w swoim życiu, żeby poczuć, że się rozwijasz i regularnie ładujesz swoje akumulatory energii mentalnej.



4 ŹRÓDŁA ENERGII

ENERGIA EMOCJONALNA

1. Jak się czujesz sam/ -a ze sobą?
2. Czy spędzasz wystarczająco dużo czasu z bliskimi, partnerem, przyjaciółmi, rodziną?
3. Jak wygląda jakość twoich relacji?
4. Wśród jakich osób spędzasz większość dnia?
5. Czy te relacje cię wspierają, czy osłabiają?
6. Czy i jak wyrażasz swoje emocje?

Wyzwanie

Określ swoich 3 złodziei energii emocjonalnej i w 3-5 punktach wypisz, na jakich zmianach możesz się skupić, żeby żyło ci się lepiej. Jeśli nie jesteś pewien/-na, czy sam/ -a poradzisz sobie z niektórymi zmianami, warto rozważyć profesjonalne wsparcie, takie jak trening mentalny czy terapia.



4 ŹRÓDŁA ENERGII

ENERGIA DUCHOWA

1. Czy wiesz kim jesteś i do czego dążysz?
2. Jaki jest twój cel nadrzędny?
3. Jakie masz rytuały, które wspierają twoją energię duchową?
4. Co robisz dla własnego duchowego rozwoju?
5. Co najczęściej kradnie ci czas na duchowy rozwój?

Wyzwanie

Określ swoich 3 złodziei energii duchowej i w 3-5 punktach wypisz, na jakich zmianach możesz się skupić, co chcesz zmienić, żeby regularnie odnawiać tę energię, Zastanów się, po czym poznasz, że masz jej więcej.

Pamiętaj - duchowość nie zawsze znaczy religijność.



SUPER MENTAL TEAM

CHCESZ

POZNAĆ WIĘCEJ TECHNIK
PODNOSZENIA SIŁY MENTALNEJ?

W OFERCIE ON-LINE:

- PODNIESIENIE EFEKTYWNOŚCI W PRACY I ŻYCIU PRYWATNYM
- POPRAWĘ WSPÓŁPRACY ZESPOŁOWEJ
- SUKCES JAKO POCHODNA PRAWA DO PORAŻKI

DLA WSZYSTKICH, KTÓRZY POBRALI TEN PDF
- OFERTA PIERWSZEGO KURSU ON-LINE - 10%
NAPISZ DO NAS BY DOSTAĆ KOD Z RABATEM
KONTAKT@SUPERMENTAL.PL



 **Super Mental Team**