

RYCHLÝ ENERGETICKÝ AUDIT

JAK JSTE NA TOM S ÚROVNÍ ENERGIE ZA POSLEDNÍCH 6 MĚSÍCŮ?

Spím 7 až 9 v kuse	
Jím malé porce a mám pravidelné svačiny každé 3 hodiny +/- 1 hodinu	
Cvičím alespoň třikrát týdně	
Pečuji dostatečně o své zdraví	
Úroveň mé fyzická energie je po celý den stálá a vysoká	
CELKEM FYZICKÁ ÚROVEŇ	
Denně si dávám čas na přemýšlení o věcech, za které jsem vděčný/á	
Když spolupracuji s ostatními jsem pozitivně naladěný/a	
Když narazím na neúspěchy, jsem schopen/schopna rychle obnovit svoje pozitivní naladění	
Konflikty zvládám v klidu	
Cítím se uvolněný/á a vědomý/á si svých emocí ve stresujících situacích	
CELKEM EMOČNÍ ÚROVEŇ	
Umím se dobře soustředit a nevnímat rozptýlení	
Jsem kreativní a nápaditý/á	
Vědomě volím soustředit se na jednu věc místo multitaskingu	
Věnuji čas přemýšlení o dlouhodobých záležitostech a strategickému uvažování	
Stanovuji si priority a dobře řídím svůj čas	
CELKEM MENTÁLNÍ ÚROVEŇ	
Ve své práci vidím smysl a účel	
Jednám v souladu se svými nejhlubšími hodnotami, dokonce i pod stresem	
Znám své základní hodnoty a ty mě udržují v realitě	
Mám v životě jasnou misi, která mi pomáhá určovat směr	
Jsem nadšený/á svou prací a velmi oddaný/á tomu, co dělám	
CELKEM HODNOTOVÁ ÚROVEŇ	
V práci si dávám pauzu každé 1-2 hodiny	
Mám pro sebe čas na reflexi, být jen v tichu, nebo např. meditaci	
Vytvářím si jasné a srozumitelné hranice mezi prací a domovem	
Mám energii na vše, co je pro mne důležité	
Jsem schopen/schopna vypnout práci, když potřebuji a být naplno s rodinou nebo přáteli	
CELKEM REGENERACE	
CELKEM ZA VŠECHNY KATEGORIE	

Ohodnoťte

- | | |
|---|-------------|
| 1 | Téměř nikdy |
| 2 | Zřídka |
| 3 | Občas |
| 4 | Velmi často |
| 5 | Vždycky |

Skóre úrovně

- | | |
|-------|--|
| 20-25 | 😊 Skvělé! Tato úroveň je naplněná energií |
| 15-19 | 😐 Velmi dobré řízení energie! Stále ale je tu ještě prostor pro zlepšení |
| 12-14 | 😞 Máte určité návyky řízení energie, ale tato úroveň vyžaduje Vaši pozornost |
| 8-11 | 😞 Vážné nedostatky v řízení energie. Zkuste se na ně soustředit! |
| 1-7 | 😞 Kritický nedostatek energie, který vyžaduje okamžitou pozornost! |

Celkové skóre

- | | |
|---------|---|
| 100-125 | 😊 Skvělé! Jste příkladem, jak řídit svou energii |
| 76-100 | 😐 Máte hodně silných úrovní a jednu nebo dvě, které potřebují zlepšit |
| 66-75 | 😐 Je to průměr a některé úrovně mají nedostatek energie |
| 50-65 | 😞 Jste blízko vyhoření |
| 1-49 | 😞 Je zázrak, že ještě fungujete! Je čas s tím něco udělat! |