

Bateria: czyli aktywności ładujące vs wyczerpujące nasze baterie



Kiedy czujemy się ok, robimy różne rzeczy w ciągu dnia, i poziom naszej energii jest ok. Robimy to, co musimy robić, i nadal mamy energię, by robić inne rzeczy, które sprawiają nam przyjemność.

Kiedy nasz nastrój się obniża, czujemy się zmęczeni, poziom energii i motywacja również się obniża. Więc robimy jeszcze mniej.



A kiedy robimy mniej, czujemy się gorzej. Bardziej zmęczeni, mamy mniej energii, mniej motywacji, obniżony nastrój.

Pewnie aktywności wyczerpują naszą baterię, mimo to musimy je robić, więc wyczerpują ta baterię prawie do cna. Na przykład obowiązki domowe, rodzinne, praca, czy różne trudne wymagania które stawia przed nami życie.



Po jakimś czasie czujemy, że nasza bateria jest całkiem wyczerpana, pusta !



Musimy więc naładować baterię angażując się w takie aktywności, które zwiększą nasz poziom energii oraz poprawią nasz nastrój. Zaplanuj, co możesz robić i zacznij od małych kroków.



- k]Mh- gnWmY[CEb]Y`bU`nYk b hfñ. NUWmb]^cX 5 #10 minut gdUWfi .
- F nYVmnż`_hCEY`XUXn`W]dcWmi WY`cg] [b]WU`WmY[c`ż`b]Y`ghUk]U^`dcdfnYVh_]`nVrhk`mgc`c"
- F CEV`fnYVmnż`_hCEY`i V]gn - U`Vc`fnYVmi`hCEY` ? =98M` gdfUk]UUmWY`dfnmYa`bc` .
- NbU`X``dfnmUW]CEi`U`Vc`bUk]``_cbhU`_min`XUk`bma`]`nbU`ca`ma`]`#`fcXn]b` "



?]YXminbU`Xn]Ya`mcXdcK]YXb]Y`U`mk`bc` WY`]`będziemy faktycznie`Y`fcV] , nasze baterie zaczną się ładować. Zauważymy, że nasz nastrój oraz poziom energii się podnosi, w końcu czujemy się lepiej.

Upewnij się, że dbasz o to, by ładować swoje baterie, zadbaj o aktywności, które sprawiają, że twój nastrój oraz poziom energetyczny się podnosi i rób tak każdego dnia !

Użyj tego arkusza, by stworzyć tygodniowy plan energetyzujących Cię aktywności <http://bit.ly/planakt>

