

Exercice: mon «réceptif d'énergie» personnel

L'exercice du «réceptif d'énergie» est simple et a un fort impact sur votre bilan énergétique. Il vous permet d'atteindre petit-à-petit plus d'équilibre dans votre vie.

Étape 1: Quel est votre niveau d'énergie?

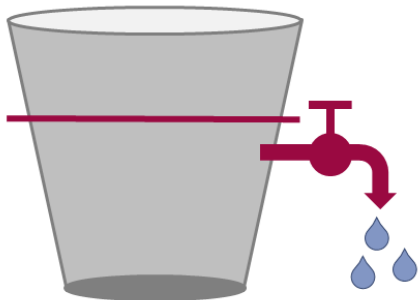
Pour commencer, déterminez votre niveau d'énergie actuel. Lorsque le réceptif est plein, cela correspond à 100%.

Dessinez maintenant une ligne dans le réceptif qui correspond à votre niveau d'énergie actuel.



Étape 2: Où va votre énergie?

Réfléchissez maintenant aux tâches et situations quotidiennes qui pompent votre énergie. Notez vos consommateurs d'énergie personnels.

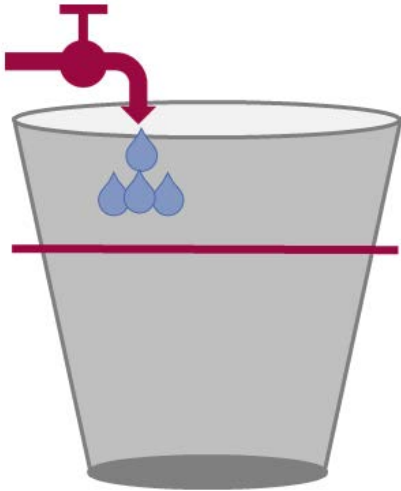


Étape 5: Ouvrez le robinet d'énergie!

Vous pouvez maintenant voir dans la colonne des sources d'énergie les petites choses qui vous donnent de l'énergie au quotidien.

Y a-t-il peut-être des sources d'énergie que vous n'utilisez pas consciemment pour le moment?

Choisissez également un thème et réfléchissez à un premier pas pour augmenter votre apport d'énergie. Consignez également cette étape par écrit.



Je vais...

Vérifiez régulièrement votre récipient d'énergie personnel, vous verrez que votre équilibre va s'améliorer.