Helsana
Engagée pour la vie.

Votre niveau d'énergie est-il au beau fixe ?

Cet exercice simple 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.
Coloriez la pile jusqu'au niveau qui correspond à votre énergie actuelle.

Notes

Étape 2 : Où va votre énergie ?

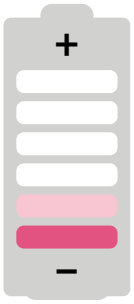
Réfléchissez maintenant aux tâches et aux situations quotidiennes qui vous vident de votre énergie.
Notez vos consommateurs d'énergie personnels.

Étape 3 : Où puisez-vous votre énergie ?

Réfléchissez aux choses qui vous donnent de l'énergie.
Notez les activités et les situations dans lesquelles vous puisez de l'énergie.
Quelles sont vos sources d'énergie personnelles?

Vérifiez maintenant votre bilan énergétique. Est-il équilibré ? Ou y a-t-il un déséquilibre ? Avez-vous par exemple plus de consommateurs d'énergie que de sources d'énergie ?

Étape 4 : Dites adieu à tout ce qui dévore votre énergie !



Réfléchissez maintenant aux consommateurs d'énergie que vous pouvez facilement réduire. Choisissez un thème spécifique et réfléchissez à un premier pas qui pourrait vous décharger. Restez modeste. En effet, les petits pas sont plus efficaces que les grands parce qu'ils se laissent plus facilement mettre en pratique. Consignez vos réflexions par écrit. Je vais ...

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. Peut-être y a-t-il des sources d'énergie que vous n'utilisez pas 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 bilan énergétique personnel. Vous verrez que votre équilibre va s'améliorer.