

Esercizio: il mio personale barile di energia

Il «barile di energia» è un esercizio semplice ma dal grande effetto sul suo bilancio energetico. Le consente di apportare gradualmente più equilibrio alla sua vita.

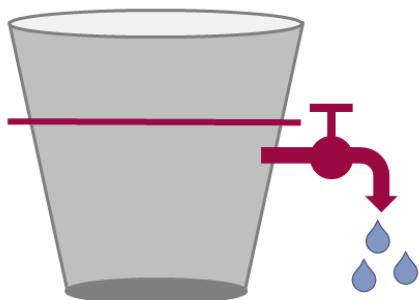
Passo 1: qual è il suo livello di energia?

Innanzitutto stabilisca quanto è elevato il suo livello di energia attuale. Se il barile è riempito fino all'orlo, il livello equivale al 100%.
Disegni ora una linea nel barile che corrisponda al suo livello di energia attuale.



Passo 2: dove defluisce la sua energia?

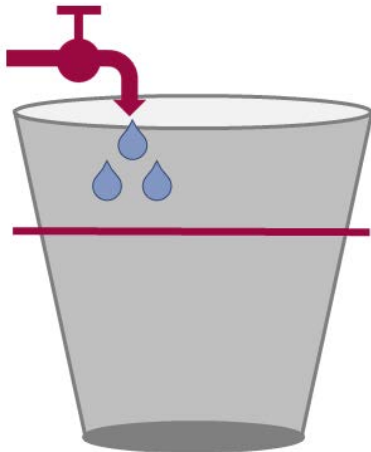
Rifletta ora in merito a quali compiti e situazioni quotidiani assorbono la sua energia.
Prenda nota di ciò che assorbe maggiormente la sua energia personale.



Passo 3: da cosa attinge energia?

Rifletta su che cosa le dà energia.

Annoti le attività e le situazioni che le danno energia. Queste sono le sue fonti di energia personali.



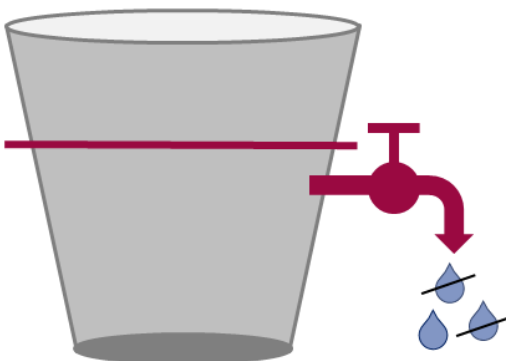
Valuti quindi il suo bilancio energetico: è in equilibrio? Oppure vi è uno squilibrio: ad esempio sono più numerosi i fattori che assorbono energia o le fonti di energia?

Passo 4: scacco matto ai fattori che assorbono energia!

Rifletta ora su quali fattori che assorbono energia può eliminare senza grande sforzo.

Scelga un determinato tema e pensi a un primo provvedimento che potrebbe sgravarla. A tale scopo pensi piuttosto a qualcosa di piccolo anziché di grande: i piccoli passi sono più efficaci di quelli grandi perché più facili da attuare. Trascriva le sue riflessioni.

Mi impegno a

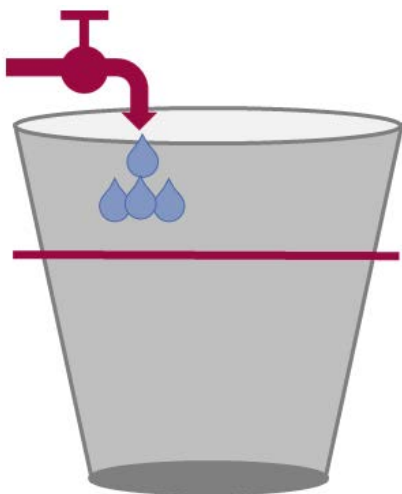


Passo 5: ricarichi le sue batterie!

Ora può osservare le fonti di energia e valutare quali sono le piccole cose che le danno energia nella vita quotidiana.

Vi sono forse fonti di energia che attualmente non sfrutta in modo consapevole?

Anche in questo caso scelga un tema e pensi ad un primo provvedimento che le consenta di ricaricare le batterie. Metta per iscritto anche questo passo.



Mi impegno a...

Valuti costantemente il suo personale barile di energia – vedrà che il suo equilibrio migliorerà.