

Spletni izziv
Sočutna najprej do sebe

delovni list za 2. dan

Opazujem svojo energijo

Erika Plevel

Pozdravljena, draga ženska!

Dobrodošla v 2. dnevu izziva Sočutna najprej do sebe: **Opazujem svojo energijo.**

Danes te vabim, da vklopiš svoj »energijski termometer«. Tako sem poimenovala vajo, kjer opazuješ, koliko energije imaš zares tekom posameznega dneva. Zjutraj, opoldne, zvečer.

S koliko energije vstaneš in komu vse to energijo nameniš?

Pogosto nam je samoumevno, da poskrbimo za vse okoli sebe, ne da bi sploh razmišljale, ali imamo dovolj energije. Že če skrbiš za družino, imaš svoje gospodinjstvo in otroke, to zahteva ogromno energije.

Vabim te, da se za hip ustaviš in razmisliš, za kaj vse skrbiš - doma in zunaj doma. Dovolj si začutiti, da ti ni vedno lahko in da nosiš veliko odgovornost.

Če si visoko senzitivna, svoje doda tudi tvoja občutljiva in čustvena narava. Vse se te bolj dotakne, več čutiš in opaziš, hitreje si utrujena in potrebuješ več časa zase, da se spočiješ in umiriš.

Ni se lahko soočiti s tem. A šele ob tem, ko se nečesa zares zaveš, lahko ukrepaš. Šele takrat morda več energije usmeriš v to, da nekaj spremeniš ali bolje poskrbiš za svojo energijo.

Pa se lotiva »energijskega termometra«. 🌡️

Vaja Energijski termometer



Vabim te, da skozi dan večkrat preveriš svoj »energijski termometer«. Opazuj in si zapiši, koliko energije imaš v različnih delih dneva (zjutraj, opoldne, zvečer).

Lahko si označiš z lestvico od 1 do 5 (1 – čisto brez energije, 5 – polna energije).

Oceni od 1 do 5 in si spodaj zapiši, koliko energije imaš v povprečju v različnih delih dneva (zjutraj, dopoldne, opoldne, popoldne, zvečer).

Zraven dopiši, kaj ti v tistem času pobere največ energije (npr. delo, gospodinjstvo, otroci, skrbi, čustva, ...).

zjutraj:
dopoldne:
opoldne:
popoldne:
zvečer:

Katerim področjem v svojem življenju namenjaš največ svoje energije (npr. družini, otrokom, službi, prijateljicam, staršem, skrbi zase, ...)?

Kje največkrat daš več, kot imaš?

Kje največkrat energijo dobiš, kje se napolniš?

Kaj je tvoja najpomembnejša ugotovitev ob odgovarjanju na zgornja vprašanja?

Prilagam ti **tabelo za en teden**, v katero lahko vpisuješ nivo svoje energije za različne dele dneva. Za vsak dan oceni od 1 do 5, koliko energije imaš v posameznem delu dneva. Če ti bo všeč, lahko podobno tabelo narediš tudi za naprej ali si vrednosti zapisuješ v svoj koledar.

Energija	zjutraj	opoldne	zvečer
PON			
TOR			
SRE			
ČET			
PET			
SOB			
NED			

Kaj si ugotovila po enem tednu izpolnjevanja tabele?

Upam, da ti je vaja prinesla kak nov vpogled, kje ti energija odteka in koliko je imaš zares na razpolago. Naj te ne potre preveč, če so številke tvojega energijskega termometra nizke - naj bo to nežna spodbuda, da še malo bolj paziš na svojo energijo. Začni z drobnimi koraki.

Topel objem!❤️

Erika