

КУДА УТЕКАЕТ ВАША ЭНЕРГИЯ?

Гайд по восстановлению
энергии через анализ всех
сфер жизни.

Самодиагностика по колесу
баланса и пошаговый план
восстановления энергии для
здоровья, отношений, денег
и реализации



- ✓ Колесо баланса энергии
- ✓ Самодиагностика –
40 вопросов для глубокого анализа
- ✓ Практики восстановления энергии
на 21 день по всем жизненным сферам
- ✓ Пошаговый план изменений

ВЕРНИТЕ ЭНЕРГИЮ. ИЗМЕНИТЕ ЖИЗНЬ.



КОЛЕСО ЭНЕРГИИ ЖЕНЩИНЫ

**Почему не получается изменить жизнь,
даже когда очень хочется?!**

Очень многие женщины ко мне обращаются с проблемами в разных сферах жизни. И они читают книги, проходят обучения, ставят цели, пытаются менять отношения, начать зарабатывать больше, похудеть, заняться собой. Но через время снова оказываются в одной точке. Опускаются руки. Появляется раздражение на себя. Возникает ощущение, что жизнь проходит мимо.

С уверенностью как эксперт могу сказать, что когда энергии мало, психика начинает работать в режиме выживания. А в этом состоянии сложно слышать себя и тем более принимать решения. Сложно строить отношения и зарабатывать. Сложно менять жизнь, поэтому прежде чем ставить новые цели, важно понять:

куда уходит ваша энергия прямо сейчас.

Сегодня я предлагаю провести самодиагностику по Колесу энергии и определить сферу, которая больше всего нуждается в вашем внимании, а также сделать полезные практики.

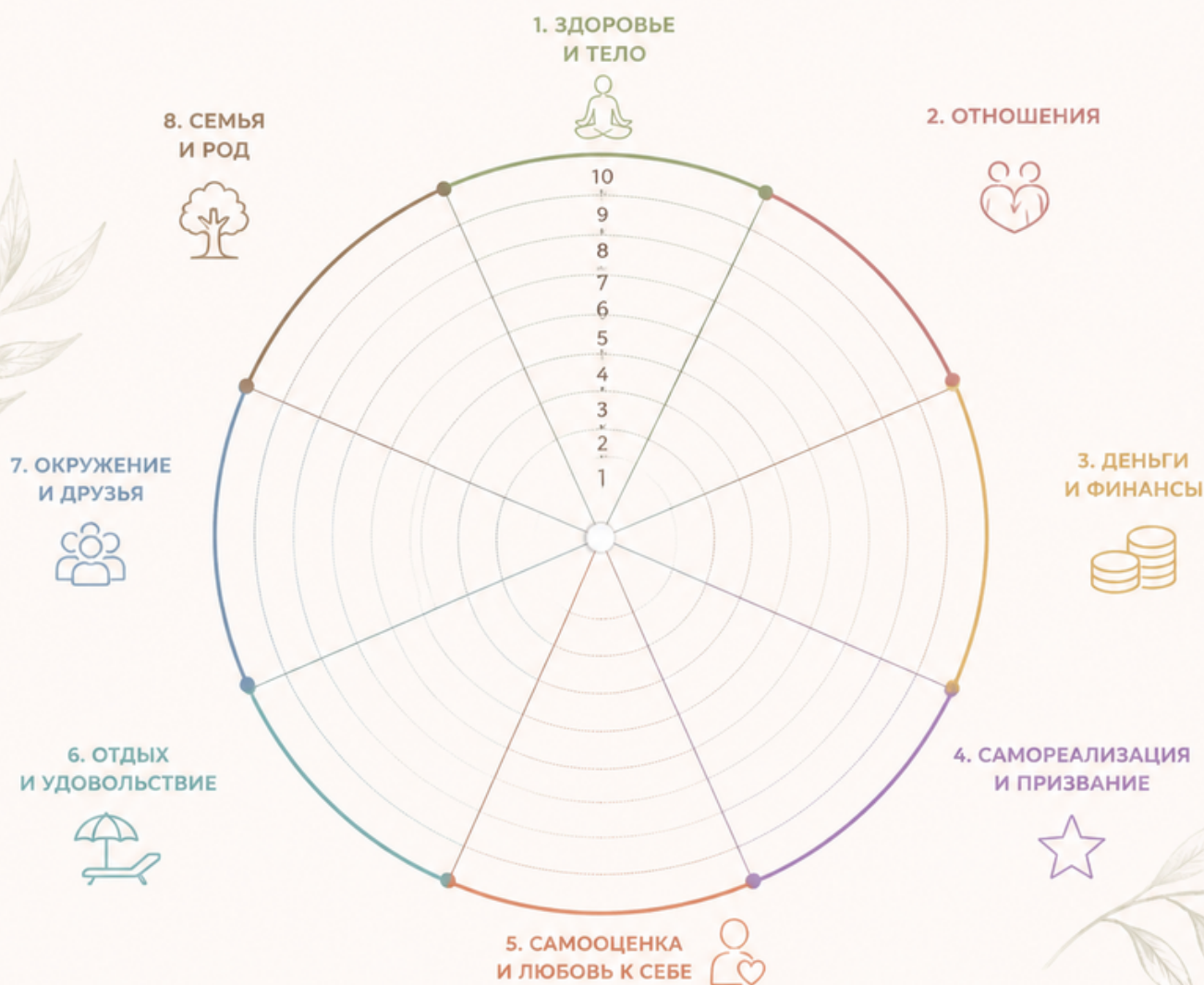
КОЛЕСО БАЛАНСА ЭНЕРГИИ

ОЦЕНИТЕ КАЖДУЮ СФЕРУ ОТ 1 ДО 10

Где: 1 — полный провал и отсутствие удовлетворения 10 — полностью довольна.

КОЛЕСО БАЛАНСА ЭНЕРГИИ

ОЦЕНИТЕ КАЖДУЮ СФЕРУ СВОЕЙ ЖИЗНИ ПО ШКАЛЕ ОТ 1 ДО 10,
ГДЕ 1 – ПОЛНЫЙ ДЕФИЦИТ, 10 – ПОЛНОЕ НАПОЛНЕНИЕ



- МОЯ САМАЯ СИЛЬНАЯ СФЕРА: _____
- СФЕРА, КОТОРАЯ ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ: _____
- ЧТО Я ХОЧУ УЛУЧШИТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС: _____

Баланс начинается с осознанности, а изменения – с маленьких действий каждый день. ♥

СФЕРА 1

ЗДОРОВЬЕ И ТЕЛО

Симптомы дефицита энергии

- Просыпаетесь уставшей.
- Нет желания заниматься собой.
- Постоянная сонливость.
- Туман в голове.
- Частые болезни.
- Раздражительность.
- Тело становится тяжёлым.

Самодиагностика

Ответьте честно:

- ? Что меня сейчас не устраивает в моём теле?
- ? Что я постоянно откладываю?
- ? Что забирает больше всего сил?
- ? Просыпаюсь ли я утром отдохнувшей?
- ? Сколько энергии у меня обычно в течение дня?
- ? Какие привычки помогают мне чувствовать себя лучше?
- ? Что я постоянно откладываю в заботе о себе?

Практика «Аудит энергии»

Шаг 1. В течение 3 дней каждый вечер записывайте:

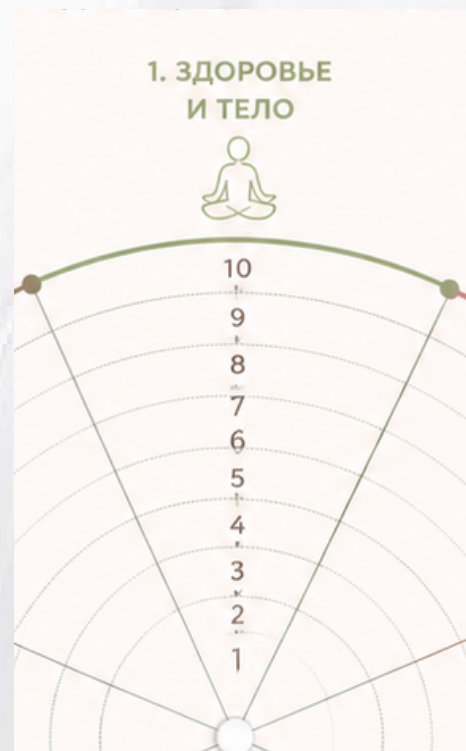
Что сегодня дало мне энергию?

Что сегодня забрало энергию?

Шаг 2. Напротив каждого пункта поставьте оценку от 1 до 10.

Шаг 3. Выберите один самый большой источник потери энергии и уберите или сократите его хотя бы на 20%.

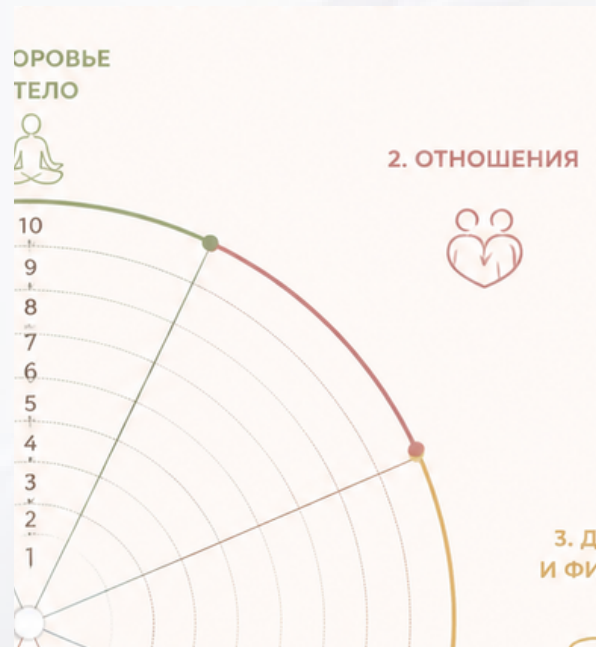
Шаг 4. Добавьте один источник восполнения энергии ежедневно. Например: 20 минут прогулки, сон на час раньше. Растяжка утром.



СФЕРА 2 ОТНОШЕНИЯ

Признаки утечки энергии:

- Обида.
- Разочарование.
- Претензии.
- Ощущение, что вас не слышат.
- Страх потерять отношения.
- Желание заслужить любовь.



Самодиагностика:

- ? Чувствую ли я себя любимой и важной?
- ? Часто ли я обижаюсь или коплю претензии?
- ? Могу ли открыто говорить о своих желаниях?
- ? Есть ли в отношениях уважение к моим границам?
- ? Что мне сейчас больше всего хочется изменить?

Выпишите в два столбика. 1. Что меня не устраивает? 2. Что я хочу получать вместо этого?

Например: меня не устраивает отсутствие внимания. Хочу: чувствовать заботу и интерес.

Практика «Честный разговор с собой»

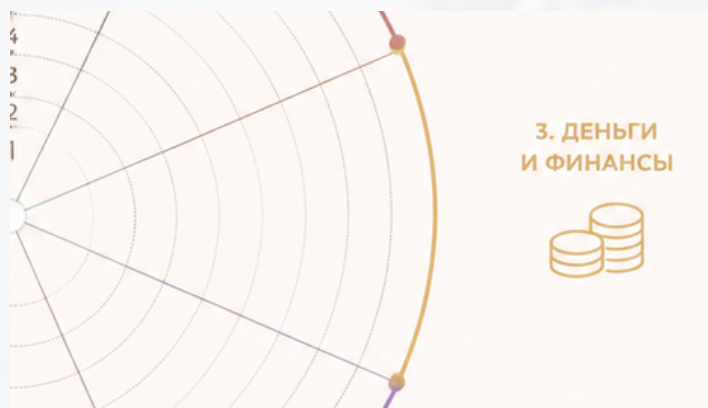
Шаг 1. Разделите лист на две колонки. 1. Меня не устраивает. 2. Я хочу

Шаг 2. Запишите минимум 10 пунктов в каждой колонке.

Шаг 3. Возле каждого желания напишите: что я могу сделать для этого сама уже сегодня?

Шаг 4. Выберите один пункт и сделайте действие в течение суток.

СФЕРА 3 ДЕНЬГИ



Как понять, что здесь не хватает энергии:

- Нет желания проявляться.
- Постоянно откладываете важные действия.
- Страшно поднимать цену.
- Возникает чувство вины за свои желания.
- Деньги приходят через напряжение.
- Если энергии мало.
- Деньги приходят тяжело.
- Нет мотивации.

Самодиагностика:

- ? Устраивает ли меня мой текущий доход?
- ? Верю ли я, что могу зарабатывать больше?
- ? Какие страхи мешают мне расти финансово?
- ? Что я не разрешаю себе?
- ? Как я отношусь к большим деньгам?
- ? Что я могла бы сделать уже сейчас для увеличения дохода?
- ? Сколько я хочу зарабатывать на самом деле?

Практика «Денежный разрыв»

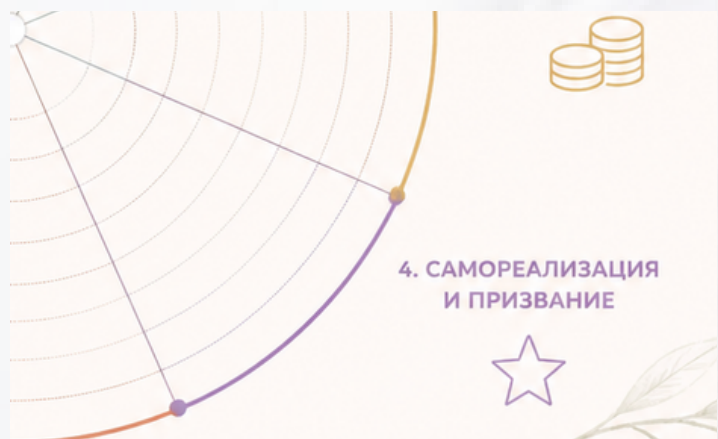
Шаг 1. Напишите: мой текущий доход. Желаемый доход.

Шаг 2. Посчитайте разницу.

Шаг 3. Ответьте: какие действия делает женщина с таким доходом?

Шаг 4. Выберите одно действие и внедрите его в ближайшие 24 часа.

СФЕРА 4 САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ПРИЗВАНИЕ



Как понять, что здесь не хватает энергии:

- Работа не вдохновляет.
- Нет ощущения роста.
- Часто думаете «живу не свою жизнь».
- Есть мечты, но нет движения.
- Завидуете тем, кто реализовался.

Самодиагностика:

- ? Чем я люблю заниматься часами?
- ? Что вызывает во мне интерес?
- ? Что я откладываю уже больше года?
- ? Где я боюсь проявиться?
- ? Если бы страх исчез, что бы я начала делать завтра?
- ? Чувствую ли я развитие?
- ? Использую ли я свои сильные стороны?
- ? Что меня вдохновляет по-настоящему?

Практика «30 желаний»

Шаг 1. Запишите 30 желаний без анализа.

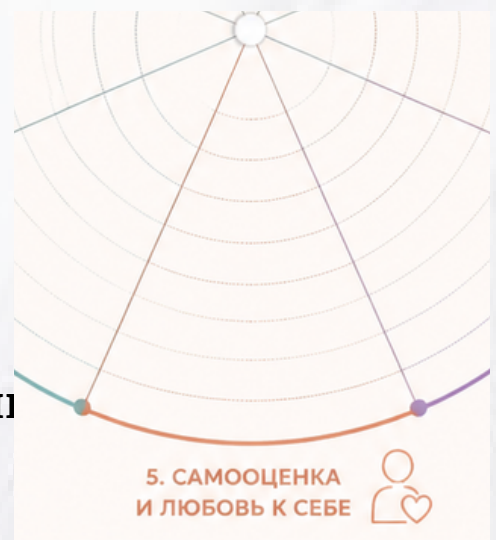
Шаг 2. Отметьте 5 желаний, которые вызывают сильный отклик.

Шаг 3. Возле каждого напишите первый шаг.

Шаг 4. Сделайте один шаг в течение недели.

СФЕРА 5

САМООЦЕНКА И ЛЮБОВЬ К СЕБЕ



Как понять, что здесь не хватает энергии

- Часто сравниваете себя с другими.
- Не умеете принимать комплименты.
- Чувствуете вину за отдых.
- Постоянно недовольны собой.
- Не замечаете собственных достижений.

Самодиагностика:

- ? За что я чаще всего себя критикую?
- ? Что мне сложно принять в себе?
- ? Когда я чувствовала гордость за себя?
- ? Чего я не разрешаю себе?
- ? Как бы ко мне относился человек, который меня любит?
- ? Часто ли я сравниваю себя с другими?
- ? За что я могу поблагодарить себя сегодня?

Практика «Новая самооценность»

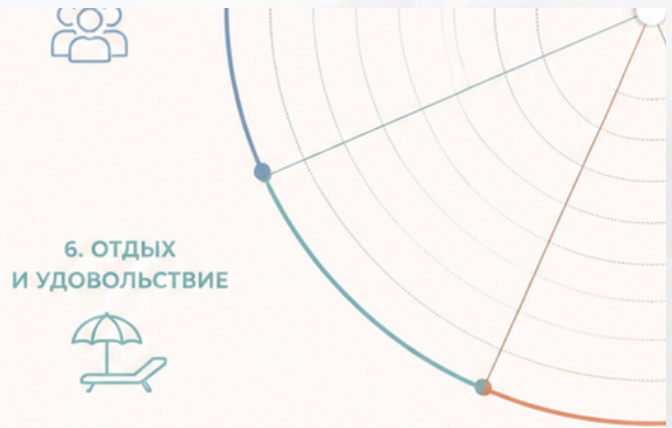
21 день записывайте:

- 3 своих достижения.
- 3 качества, которые помогли вам сегодня.
- 1 поступок, которым вы гордитесь.

Через 21 день перечитайте записи.

СФЕРА 6

ОТДЫХ И УДОВОЛЬСТВИЕ



Как понять, что здесь не хватает энергии:

- Отдых вызывает чувство вины.
- Вы постоянно заняты.
- Нет радости от жизни.
- Кажется, что всё держится только на вас.
- Вы давно не делали ничего для себя.

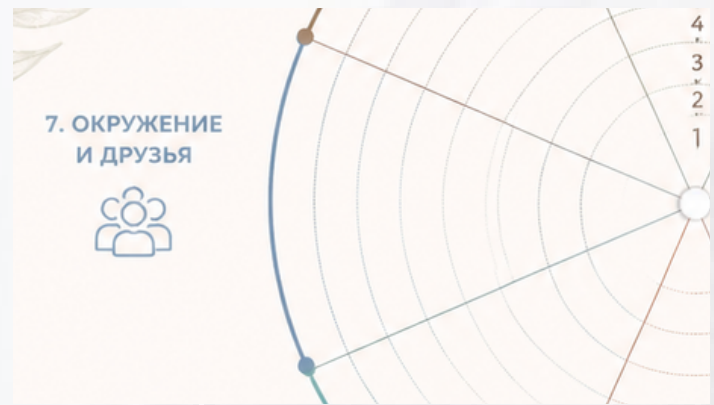
Самодиагностика:

- ? Когда я последний раз отдыхала без чувства вины?
- ? Есть ли в моей жизни место радости?
- ? Что наполняет меня энергией?
- ? Что я делаю только для себя?
- ? Когда я чувствовала себя по-настоящему счастливой?
- ? Что я запрещаю себе?
- ? Что бы я сделала сегодня, если бы не нужно было никому ничего доказывать?

Практика «7 дней удовольствия»

Составьте список из 30 приятных мелочей. Каждый день выбирайте одну и выполняйте её осознанно. Минимум 15 минут только для себя.

СФЕРА 7 ОКРУЖЕНИЕ



Как понять, что здесь не хватает энергии:

- После общения чувствуете опустошение.
- Часто приходится оправдываться.
- Вас критикуют или обесценивают.
- Нет поддержки.
- Приходится быть «удобной».

Самодиагностика:

- ? После общения с кем я чувствую подъём?
- ? После кого чувствую усталость?
- ? Есть ли рядом люди, которые верят в меня?
- ? Могу ли я быть собой рядом с близкими?
- ? Какое окружение я хочу создать вокруг себя?
- ? Кого я держу рядом из страха остаться одной?

Практика «Энергетический круг»

Нарисуйте круг. В центр поместите себя. Вокруг запишите всех значимых людей. Поставьте возле каждого знак:

✚ наполняет

— истощает

? вызывает смешанные чувства

Подумайте, какие границы пора выстроить уже сейчас.

СФЕРА 8

СЕМЬЯ И РОДОВЫЕ СВЯЗИ



Как понять, что здесь не хватает энергии

- Часто вспоминаете старые обиды.
- Мысленно спорите с родителями.
- Чувствуете вину перед семьёй.
- Постоянно хотите доказать свою значимость.
- Вам сложно строить свою жизнь без оглядки на мнение близких.

Самодиагностика:

- ? Есть ли у меня непрожитые обиды на родителей?
- ? Кому я до сих пор что-то доказываю?
- ? Какие семейные установки мешают мне жить?
- ? Что хорошего я получила от своей семьи?
- ? Какие отношения с Родом я хочу создать для себя дальше?
- ? На кого держу обиду?
- ? Чьё одобрение мне необходимо?
- ? Что я хотела бы сказать своим родителям, но не сказала?

Практика «Письмо освобождения»

Шаг 1. Напишите письмо человеку, на которого есть обида.

Шаг 2. Выпишите всё без цензуры.

Шаг 3. Закончите фразами: «Мне было больно, когда...» «Сейчас я выбираю вернуть себе свою энергию». «Я больше не хочу носить этот груз».

Шаг 4. Письмо не отправляйте. Уберите или уничтожьте его.

Главное задание гайда

Посмотрите еще раз на все 8 сфер, где вы оценили каждую по шкале от 1 до 10. Там, где стоит самая низкая оценка, сейчас находится ваша главная утечка энергии.

Не пытайтесь менять всё сразу.

Выберите одну сферу и посвятите ей ближайшие 21 день.

Именно так начинаются изменения, которые потом отражаются в здоровье, отношениях, деньгах и внутреннем состоянии.

Затем сформулируйте намерение: *«В течение следующих 21 дня я выбираю направлять свою энергию в сферу _____ и создавать в ней новые результаты»*.

Каждое утро и вечер визуализируйте уже достигнутый результат в этой сфере в течение 5 минут.

.