

Bir enerji krizine doğru mu gidiyorsunuz?

Lütfen aşağıdaki ifadelerden sizin için doğru olanları işaretleyin.

Beden

- Düzenli olarak en az yedi veya sekiz saat uyumam ve genellikle kendimi yorgun hissederek kalkarım.
- Sık sık kahvaltıyı atlarım veya besleyici olmayan bir şeye razı olurum.
- Yeteri kadar spor (yani haftada en az üç kere kardiyovasküler eğitim ve en az bir kere güç eğitimi) yapmam.
- Hakikaten yenilenmek ve şarj olmak için gün içinde düzenli molalar vermem veya genellikle öğlen yemeğimi çalışma masamda yerim, tabii eğer yersem.

Duygular

- İşte sık sık kendimi asabi, sabırsız veya endişeli hissederken bulurum, özellikle de iş çaba gerektiriyorsa.
- Ailemle ve sevdiğilerimle geçirecek yeteri kadar zamanım yok ve onlarla birlikteyken her zaman gerçekten onlarla birlikte değilim.
- En fazla zevk aldığım etkinlikleri yapmak için çok az zamanım var.
- Başkalarını takdir etmek veya kendi başarılarımın ve teşviklerimin tadını çıkarmak için sık sık durmuyorum.

Zihin

- Bir seferde bir şeye odaklanmada zorluk çekiyorum ve gün içinde dikkatim kolaylıkla dağılıbiliyor, özellikle e-posta yüzünden.
- Günümün çoğunu, uzun vadeli değeri ve yüksek avantajı olan etkinliklere odaklanmak yerine acil kriz ve taleplere karşılık vermek için harcıyorum.
- Derinlemesine düşünme, strateji oluşturma ve yaratıcı düşünme için yeterince zaman ayırmıyorum.
- Akşamları veya hafta sonları çalışıyorum ve hemen hemen hiçbir zaman e-postadan muaf tatil yapmıyorum.

Ruh

- İşte, en iyi yaptığım ve en fazla zevk aldığım şeyi yaparak yeterince zaman harcamıyorum.
- Benim için hayatımda en önemli olduğunu söylediğim şeyle zamanımı ve enerjimi gerçekte nasıl bölüştürdüğüm arasında önemli bir uçurum var.
- İşteki kararlarım genellikle, kendi amacım doğrultusunda güçlü, net bir hissiyat tarafından değil dış talepler tarafından belirleniyor.
- Başkaları veya dünya için olumlu bir fark yaratma adına yeterince zaman ve enerji yatırımı yapmıyorum.

Genel enerjiniz ne durumda?

İşaretlenen ifadelerin toplam sayısı: __

Puan rehberi

- 0-3: Mükemmel enerji yönetimi becerileri
- 4-6: Makul enerji yönetimi becerileri
- 7-10: Önemli enerji yönetimi eksiklikleri
- 11-16: Dört başı mamur bir enerji yönetimi krizi

Neyin üstünde çalışmanız gerek?

Her kategorideki işaretlenen ifade sayısı:

- Beden __
- Zihin __
- Duygular __
- Ruh __

Kategori puan rehberi

- 0: Mükemmel enerji yönetimi becerileri
- 1: Güçlü enerji yönetimi becerileri
- 2: Önemli eksiklikler
- 3: Zayıf enerji yönetimi becerileri
- 4: Dört başı mamur bir enerji yönetimi krizi