

# Πλάνο Δράσης για Διακοπή Διαρροών Ενέργειας

Εντόπισε μία κατάσταση που επιφέρει διαρροή ενέργειας & ποια/ες τεχνική/ες και στρατηγικές διακοπής διαρροής ενέργειας θα χρησιμοποιήσεις για τις επόμενες δύο εβδομάδες.

## Μερικά παραδείγματα ενεργοβόρων καταστάσεων:

|                              |                    |                                |                       |
|------------------------------|--------------------|--------------------------------|-----------------------|
| Συναντήσεις                  | Emails             | Οικονομικά/Μειώσεις            | Διαταραχές ύπνου      |
| Τεχνολογικές δυσκολίες       | Λήψη αποφάσεων     | Λάθη άλλων                     | Ελλειπείς διαδικασίες |
| Φόρτος εργασίας & προθεσμίες | Πέση χρόνου        | Δύσκολοι συνεργάτες, πελάτες   | Κίνηση                |
| Μη αναμενόμενες αλλαγές      | Δράμα στην εργασία | Ισοπποπία εργασίας-οικογένειας | Θέματα υγείας         |

## Πλάνο δράσης για διακοπή διαρροών ενέργειας

Ποια κατάσταση, αλληλεπίδραση, θέμα ή διάθεση δεσμεύομαι να αντιμετωπίσω για τις επόμενες δύο εβδομάδες, διακόπτοντας τη διαρροή?

---

Τι τεχνική/ες ή στρατηγικές θα χρησιμοποιήσω για να σταματήσω την ενεργειακή διαρροή?

---

---

Πότε θα τις χρησιμοποιώ ή θα τις εξασκώ? \_\_\_\_\_

---

Πως θα θυμίζω τον εαυτό μου να το κάνει? \_\_\_\_\_

---

### Your Tool Box:

Καρδιακή Αναπνοή™

Εσωτερική Ηρεμία™

Άμεση Συνοχή®

Τεχνολογία emWave®

Προετοιμασία- Μετακίνηση &

Ανάκαμψη-διατήρηση

Πάγωμα εικόνας®

Συγχρονισμός Sync

Συνεκτική Επικοινωνία™

Καρδιακή Εστίαση®

HeartMath is a registered trademark of Quantum Intech, Inc. For all HeartMath trademarks go to [www.heartmath.com/trademarks](http://www.heartmath.com/trademarks).



+ HeartMath  
Certified Trainer & Coach

# Πλάνο Δράσης για Κτίσιμο Ικανότητας Ανθεκτικότητας

Εντόπισε τι μπορείς να κάνεις για να επαναφορτίσεις την εσωτερική σου μπαταρία & να προσθέσεις ενέργεια στο σύστημά σου

## Δράσεις φόρτισης της εσωτερικής σου μπαταρίας & προσθήκης ενέργειας στο σύστημά σου:

Προετοιμάσου με μια τεχνική συνοχής για να θέσεις τον τόνο της ημέρας | Ανάπνευσε ηρεμία μεταξύ των δραστηριοτήτων σου | Βρες κάτι να ευγνωμονείς κάθε μέρα | Εξάσκησε υπομονή & καλοσύνη.

Προετοιμάσου με Εσωτερική Ροή Ηρεμίας πριν από μια στρεσογόνα κατάσταση.

Ανάκαμψε μετά από ένα στρεσογόνο γεγονός με Καρδιακή Αναπνοή.

Δεσμεύσου να αφαιρέσεις το δράμα από τη ζωή σου, να μην υπερβάλεις και να μπαίνεις σε συγχρονισμό.

Εφάρμοσε την Καρδιακή Εστίαση 5-15 λεπτά την ημέρα 3 ή 4 φορές την εβδομάδα για να θεσπίσεις νέο επίπεδο βάσης. Εφάρμοσε Συνεκτική Επικοινωνία σε κάθε αλληλεπίδρασή σου .

μποποίησε το emWave® σου ή το Inner Balance™ για να διατηρήσεις τη συνοχή σου | Φρόντισε να κοιμάσαι αρκετά και καλά

Κάνε δραστηριότητες που απολαμβάνεις όπως σπορ, κηπουρική, μαγειρική, πεζοπορία, χορό, μουσική, εθελοντισμό, διάβασμα.

## Φύλλο Εργασίας για Ανάπτυξη Ανθεκτικότητας

Τι δράσεις, τεχνικές ή στρατηγικές θα χρησιμοποιήσω για να επαναφορτίσω την εσωτερική μου μπαταρία και να προσθέσω Ανθεκτικότητα στο σύστημά μου τις επόμενες δύο εβδομάδες?

---

---

---

Πότε θα τα εφαρμόζω ή θα τα εξασκώ?

---

---

Πως θα υπενθυμίζω τον εαυτό μου?

---

---