Περιπτώσεις Απώλειας Ενέργειας / Άσκηση

Προσδιορίστε τις καταστάσεις που σας προκαλούν άγχος, τα αντίστοιχα συναισθήματα που συνήθως εξαντλούν την εσωτερική μπαταρία σας και τι κάνετε για να τα χειριστείτε. Σημειώστε τα παρακάτω.

Παραδείγματα:

Καταστάσεις	Συναισθήματα	Τρέχουσα λύση
Αργήσατε στη δουλειά	Άγχος	Ειδοποιείτε έναν συνάδελφο
Συζυγικός καυγάς	Θυμός, ανικανότητα	Περιμένετε μέχρι να περάσει
Ανεπαρκής ύπνος	Κακή διάθεση, κούραση	Πηγαίνετε νωρίτερα στη δουλειά

Περιπτώσεις	Συναισθήματα	Λύση

© Copyright Ινστιτούτο HeartMath

Περιπτώσεις ανανέωσης ενέργειας / Άσκηση

Προσδιορίστε τις καταστάσεις που σας προκαλούν άγχος, τα αντίστοιχα συναισθήματα που συνήθως εξαντλούν την εσωτερική μπαταρία σας και τι κάνετε για να τα χειριστείτε. Σημειώστε τα παρακάτω.

Παραδείγματα:

Κατάσταση	Συναισθήματα
Παρέα με φίλους	Εκτίμηση, ευτυχία
Αναγνώριση της καλής δουλειάς που κάνατε	Σιγουριά, αίσθηση ολοκλήρωσης
Εξυπηρέτηση άλλων	Υπερηφάνεια, ολοκλήρωση, αίσθημα τιμής

Κατάσταση	Συναισθήματα

© Copyright Ινστιτούτο HeartMath