

## Σχεδιάγραμμα Απώλειας - Ανανέωσης Ενέργειας

**Στόχος:** Σας βοηθά να προσδιορίσετε πού ξοδεύετε τη συναισθηματική σας ενέργεια και πώς επηρεάζει τη φυσιολογία και την απόδοσή σας.

### Βασικές έννοιες:

- Όλοι περνούν καθημερινά από ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων.
- Τα συναισθήματα είναι βασικοί οδηγοί της φυσιολογίας σας.
- Τα διαφορετικά συναισθήματα επηρεάζουν τη φυσιολογία σας με διάφορους τρόπους.
- Μπορεί να μην έχετε επίγνωση κάποιων συναισθημάτων που βιώνετε, αλλά εξακολουθούν να επηρεάζουν το σώμα και την Ανθεκτικότητά σας.

### Απεικόνιση της απώλειας και της ανανέωσης ενέργειας

Συζητήσαμε την έννοια της Ανθεκτικότητας και αναφέραμε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι καταναλώνουν άσκοπα ενέργεια και εξαντλούν τα ενεργειακά τους αποθέματα στον συναισθηματικό τομέα. Το Σχεδιάγραμμα Ανανέωσης - Απώλειας Ενέργειας™, που μερικές φορές ονομάζεται Συναισθηματικό Φάσμα και βλέπετε παρακάτω, δείχνει μερικά ενδιαφέροντα πράγματα για τα συναισθήματα, τη φυσιολογία, την ενέργεια και την απόδοση. Θα σας βοηθήσει να δείτε ποιά συναισθήματα βιώνετε και πώς σας επηρεάζουν.

Θα σας φανεί χρήσιμο να εξοικειωθείτε με τα τέσσερα τμήματα που παρουσιάζονται στο επόμενο σχεδιάγραμμα, τα οποία αντικατοπτρίζουν την απώλεια υψηλής και χαμηλής ενέργειας καθώς και τα συναισθήματα που οδηγούν σε απώλεια και ανανέωση ενέργειας. Η γνώση των τμημάτων αυτών θα σας βοηθήσει όταν αντιμετωπίζετε προβλήματα, ώστε να κατανοήσετε καλύτερα πώς η στάση σας, τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις στρες επηρεάζουν

τις ορμόνες και το νευρικό σας σύστημα, τα οποία με τη σειρά τους επηρεάζουν άμεσα την απόδοση και την Ανθεκτικότητά σας. Καθώς απεικονίζετε τα συναισθήματά σας στο Σχεδιάγραμμα, θα δείτε πού χάνετε και πού ανανεώνετε την ενέργειά σας.



Κάθε συναίσθημα που βιώνετε, είτε το αντιλαμβάνεστε είτε όχι, επιδρά στο σώμα σας και την Ανθεκτικότητά σας. Κάθε συναίσθημα προκαλεί άμεσα αλλαγές στο σώμα σας, επηρεάζει την ικανότητά σας να δημιουργείτε και να διατηρείτε την ενέργειά σας και είτε ανανεώνει είτε εξαντλεί το σώμα και τον νου σας. Τα 2 κύρια φυσιολογικά συστήματα που ελέγχουν αυτές τις σημαντικότερες αλλαγές στο σώμα είναι το ορμονικό και το αυτόνομο νευρικό σύστημα (ANS).

Ο εκπαιδευτής ή ο δάσκαλός σας θα σας δείξει πώς να χρησιμοποιήσετε το Σχεδιάγραμμα στην επόμενη σελίδα.

**Τα εξαντλητικά συναισθήματα μοιάζουν σαν να κουβαλάτε μαζί σας ένα βαρύ φορτίο όπου κι αν πάτε. Αργά ή γρήγορα, είναι πιθανό να σας εξουθενώσουν.**



**ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ**  
**Συμπαθητικό νευρικό σύστημα –**  
**Υψηλός καρδιακός ρυθμός**



Εξαντλητικά Συναισθήματα

Αναζωογονητικά  
 Συναισθήματα

Κορτιζόλη

Δεϋδροεπιανδροστερόνη

Ορμονικό Σύστημα

Παρασυμπαθητικό Σύστημα – Χαμηλός καρδιακός ρυθμός  
 Χαλάρωση