**Energiagyűjtés: Interjú (szellemi esszencia)**

Saját magunk megítélése, reális önismerete sokat segít az energiaháztartásunk optimalizálásában. A magunkról való gondolkodás meghatározza viselkedésünket, kommunikációnkat, ezek mellett a komfortérzetünket is nagymértékben befolyásolja. A leggyakoribb energiacsökkentő tényező a negatív gondolkodás és ennek hatására a személyes fejlődési igény, az öröm és az önbecsülés elvesztése.

A következő feladatban az előbb említett tényezőket erősítjük meg. Kérem, gondolkodjon el a következő kérdéseken és minél több dolgot igyekezzen leírni a pontozott vonalakra!

1. Miben vagyok sikeres?

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Mi megy nagyon könnyen Nekem?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Miben vagyok tehetséges?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Mi az a tevékenység, ami során képes vagyok elfeledkezni az időről?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Melyik tevékenység során érzem, hogy tele vagy energiával?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Milyen feladatok során érzem, hogy boldog vagyok?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Minek örülök előre, amikor az elkövetkezendő hetekre gondolok?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Milyen feladatok szereztek Nekem örömet a múlt héten?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Mi az, amiért mások megdicsérnek?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Mely területeken érzem, hogy jobb vagyok másoknál?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Milyen kihívásoknak tettem már eleget?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

NYUGOD-TAN©

NKE HHK KVKT Pszichológiai Szakcsoport©