

מבחן האנרגיה

מבחן האנרגיה

לפניך 16 שאלות, נא לסמן V רק סביב מה שהתשובה עליו מבחינתך היא "כן"

	1. אני לא ישן בממוצע בין 7-8 שעות, ובדרך כלל מתעורר עייף
	2. אני מרבה לדלג על ארוחת בוקר, או מתפשר על על משהו לא מזין כשכבר אוכל
	3. אני לא מתאמן מספיק, כלומר, לא רץ 3 פעמים בשבוע (אימון לב וכלי דם) ואימון כח או עיצוב לפחות פעם בשבוע
	4. אני לא לוקח הפסקות יזומות במהלך היום להתחדשות וטעינה, ואני אוכל בדרך כלל תוך כדי שאני דוחף משימה במקביל
	5. אני מוצא את עצמי עצבני חסר סבלנות או מתוח בתדירות גבוהה, בעיקר כשהעומס גדול
	6. אין לי מספיק זמן עם המשפחה או עם האהובים עלי. וכשאני כבר איתם - אני לא באמת איתם
	7. אני מקדיש ממש מעט זמן לדברים שאני נהנה ואוהב לעשות
	8. אני בקושי עוצר רגע להודות לאחרים, או לחגוג את ההישגים והטוב שכבר קיים בחיי
	9. יש לי קושי להתמקד במשימה אחת לאורך זמן, ונוטה לצאת מריכוז בקלות במהלך היום בעיקר מאימיילים או סמסים
	10. אני ברב הזמן מגיב לדרישות הדחופות והמיידיות שיש לי במקום להתמקד בפעולות בעלות פוטנציאל מקסימלי לטווח הארוך
	11. אני לא משקיע מספיק זמן באסטרטגיה, התבוננות, תכנון וחשיבה יצירתית
	12. אני עובד בערבים ו/או בסופ"שים ואני בקושי לוקח חופש מהעבודה או העסק
	13. אני משקיע יותר בשוטף ולא מספיק זמן במה שאני הכי טוב בו.
	14. יש פער משמעותי בחיי בין מה שאני אומר שחשוב לי בחיים ולאין שאני באמת חי
	15. ההחלטות שלי מושפעות בדרך כלל מגורמים חיצוניים ולא מתוך תחושה ברורה של היעוד שלי ומה שנכון לי
	16. אני לא משקיע מספיק זמן ואנרגיה בעשיית שינוי חיובי בחייהם של אנשים בעולם

והרי התוצאות

רמת אנרגיה גבוהה	רמת אנרגיה בינונית	רמת אנרגיה נמוכה מאד
0 - 5	6 - 10	11 - 16
0 עד 5 תשובות "כן": רמת אנרגיה גבוהה חדשות טובות, רמת האנרגיה שלכם גבוהה מהממוצע, יחד עם זאת, אתם לא ממש גאים או שמחים על אף אחד מהסעיפים עליהם עניתם "כן". פעלו כדי לשפר אותם ורמת האנרגיה בביצועים והתוצאות תקפוץ בהתאמה.	החדשות הטובות הן שאתם לא לבד, החדשות הרעות הן שאתם לא לבד. בלי להכנס כרגע לדקויות של כל שאלה, והמשמעות שלה, אבל אם עניתם 8 תשובות של "כן", תחשבו על זה כ-50% של מאגרי אנרגיה פוטנציאליים שלא זמינים לכם כעת. אתם עובדים כרגע "בחצי כח", מטורף לא? הנתון הזה אומר גם שאתם כנראה דוחפים את עצמכם לקצה לא פעם. אתם לא יודעים מה זה לנח ולכן וחווים עייפות, עצבים, ולפעמים תסכול ותחושה שהכל סוגר עליכם ואין מפלט. העצה שלי כאן היא לחפש את הסעיף הכי משמעותי עבורכם ששיפור שלו בלבד, ישנה משמעותית את רמת האנרגיה שלכם. קדימה חזרו לשאלות וחפשו את הפרמטר הקריטי שלכם לשינוי. ושאפו ליצור בו שינוי אחד קטן כבר מחר!	"יוסטון יש לנו בעיה", אתם באיזור השחיקה של החיים, לצורך העניין אם עניתם 4 "כן" זה אומר באופן גס (מבלי להכנס למשמעות כל שאלה) שאתם על 25% כח, או במילים אחרות שיש 75% אנרגיה פוטנציאלית שלכם מבוזבזת, ואולי אתם חווים סוג של ריקנות, תשישות, עצבות ואולי אפילו חוסר תקווה. ואם אתם באיזור הזה אז הרשו לי להדליק לכם נורה אדומה, כי אתם כנראה לא עושים את זה לעצמכם. אבל שלא תיפול רוחכם, אנחנו מחר נתחיל לעבוד על זה יחד.

להרים את האנרגיה

מהם 3 הגדולים שלי שאם אשנה אותם אני אחזור לאנרגיה גבוהה בתוך היום.
ואיך אני הולך בפועל לעשות את זה.

גוזלי האנרגיה	תכלס, מה אני הולך לעשות?
חסם 1:	
חסם 2:	
חסם 3:	