



Jafnvægi á milli virkni og hvíldar

Á bráðnaða stiginu hefur þú verið undir stöðugu langvarandi álagi, og þú ert að nýta síðustu orkudropana. Það er mikilvægt að einblína á að ná heilsu í daglega lífinu þínu til að koma í veg fyrir að streitueinkennin versni enn frekar. Allt sem þú tekur þér fyrir hendur getur haft annars vegar endurnærandi eða hins vegar orkutæmandi áhrif og getur þannig haft áhrif á hvenær og hvernig þú nærð aftur heilsu.

Þú getur notað þetta verkfæri til að kanna hvað það er sem dregur úr þér orku, hvað gefur þér orku og hvað endurnærir þig og gert síðan áætlun um að ná betra jafnvægi í daglegu lífi. Rétt eins og hægt er að endurhlaða rafhlöðu og tæma hana, getur það sem þú gerir haft áhrif á orkuna þína.

Verkfæri tengt Streitustiganum.

Jafnvægi á milli virkni og hvíldar

- Hvað er það sem dregur mesta orku úr mér? - Hvað er það sem keyrir mig út og gerir mig örmagna? - Hvaða einstaklingar eru það sem mér finnst draga orku úr mér?	- Hvað er það sem gefur mér aukna orku? - Hvaða hreyfing eykur vellíðan mína? - Hvaða einstaklingar gefa mér aukna orku?	- Hvað er það sem hjálpar mér að slaka á? - Hvenær slaka ég á? - Hver hefur helst róandi áhrif á mig?
--	---	--

Jafnvægi á milli virkni og hvíldar

Ef ég á að ná betra jafnvægi . . . hvað er það sem ég þarf að gera minna af? Meira af?