

Você está próximo de uma crise de energia?

Marque as alternativas abaixo que são verdadeiras para você.

Corporal

- () Eu não durmo de sete à oito horas regularmente e frequentemente acordo me sentindo cansado.
- () Eu frequentemente pulo o café da manhã ou acabo comendo algo não nutritivo.
- () Eu não faço exercícios suficientemente (exercícios cardiovasculares pelo menos três vezes na semana e treino de força pelo menos uma vez por semana).
- () Eu não tiro momentos de descanso regulares durante o dia para realmente renovar e recarregar minhas energias ou eu frequentemente almoço com pressa.

Emocional

- () Eu frequentemente me sinto irritado, impaciente, ou ansioso no trabalho, principalmente quando o trabalho demanda muito de mim
- () Eu não passo tempo suficiente com minha família ou pessoas amadas e, quando estou com eles, eu não estou realmente presente.
- () Eu tenho pouco tempo para fazer as atividades que realmente gosto
- () Eu não paro suficientemente para demonstrar apreciação pelos outros ou para celebrar as minhas conquistas e bênçãos.

Mental

- () Eu tenho dificuldades para focar em uma coisa de cada vez e sou distraído facilmente durante o dia, principalmente por e-mails ou mensagens.
- () Eu gasto a maior parte do meu dia lidando com crises e demandas imediatas ao invés de focar em atividades que tragam valor a longo prazo.
- () Eu não tenho tempo suficiente para reflexões, planejamento estratégico e pensamento criativo.
- () Eu trabalho de noite ou nos finais de semana e quase nunca tiro férias sem e-mails/trabalho.

Espiritual

- () Eu não passo tempo suficiente no trabalho fazendo o que sei fazer de melhor e o que eu gosto de fazer.
- () Existe uma grande lacuna entre o que eu julgo ser importante para minha vida e a maneira como aloco o meu tempo e a minha energia.
- () Minhas decisões no trabalho são influenciadas mais frequentemente pela demanda dos outros do que por um senso forte e claro do meu propósito.
- () Eu não invisto tempo e energia suficiente para fazer uma diferença positiva para os outros e para o mundo.

Como está a sua energia?

Número total de afirmações marcadas (Geral): _____

Número total de afirmações marcadas (Energia Corporal): _____

Número total de afirmações marcadas (Energia Emocional): _____

Número total de afirmações marcadas (Energia Mental): _____

Número total de afirmações marcadas (Energia Espiritual): _____

Resultado Geral

0 – 3: Excelente habilidade de gerenciar energia

4 – 6: Habilidade de gerenciar energia razoável

7 – 10: Déficit significativo na habilidade de gerenciar energia

11 – 16: Déficit grave na habilidade de gerenciar energia

Resultado por categoria

0: Excelente habilidade de gerenciar energia

1: Forte habilidade de gerenciar energia

2: Déficit significativo na habilidade de gerenciar energia

3: Pouca habilidade de gerenciar energia

4: Déficit grave na habilidade de gerenciar energia

* Avaliação proposta por Schwartz, T. e MCCARTHY, C. [10]

Plano de ação

Documente o seu plano de ação para essa semana para melhorar a sua gestão de energia.

Resultado

Após uma semana, descreva o impacto da ação escolhida na sua capacidade de exercer autocontrole e na sua produtividade.