



UGNĖ JUODYTĖ

PSICHOLOGĖ · GEŠTALTO TERAPIJA ·
KOUČINGAS

Mano energijos *dienoraštis*

Savaitė nuo _____

Vienas puslapis savaitei, kad geriau pažintum savo energijos ritmą, ribas ir tai, kas tave iš tiesų atgaivina. Nereikia pildyti tobulai, pakanka sąžiningai.

1. Nuo 1 iki 5 įvertink savo energijos lygį ryte ir vakare

PIRMADIENIS		ANTRADIENIS		TREČIADIENIS		KETVIRTADIENIS		PENKTADIENIS		ŠEŠTADIENIS		SEKMADIENIS	
RYTE	VAKARE	RYTE	VAKARE	RYTE	VAKARE	RYTE	VAKARE	RYTE	VAKARE	RYTE	VAKARE	RYTE	VAKARE

1 · visiškai išsekęs 2 · nuvargęs 3 · vidutiniškai 4 · energingas 5 · kupinas jėgų

2. Įvertink, kiek valandų per dieną skyrei rūpinimuisi kitais ir darbui

PIRMADIENIS		ANTRADIENIS		TREČIADIENIS		KETVIRTADIENIS		PENKTADIENIS		ŠEŠTADIENIS		SEKMADIENIS	
RŪPINIMASIS	DARBAS	RŪPINIMASIS	DARBAS	RŪPINIMASIS	DARBAS	RŪPINIMASIS	DARBAS	RŪPINIMASIS	DARBAS	RŪPINIMASIS	DARBAS	RŪPINIMASIS	DARBAS

3. Įvertink, kiek valandų miegojai ir kiek valandų ilsėjaisi

PIRMADIENIS		ANTRADIENIS		TREČIADIENIS		KETVIRTADIENIS		PENKTADIENIS		ŠEŠTADIENIS		SEKMADIENIS	
MIEGAS	POILSIS	MIEGAS	POILSIS	MIEGAS	POILSIS	MIEGAS	POILSIS	MIEGAS	POILSIS	MIEGAS	POILSIS	MIEGAS	POILSIS

4. Išvardink 5 atsigavimo praktikas, kurios prisideda prie tavo savijautos, ir pažymėk dienas, kai jas taikai

ATSIGAVIMO PRAKTIKOS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
1							
2							
3							
4							
5							

5. Išvardink 5 perspėjančius ženklus, rodančius, kad artėji prie perdegimo, ir pažymėk dienas, kai juos pastebėjai

ASMENINIAI PAVOJAUS ŽENKLAI	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
1							
2							
3							
4							
5							

MANO SAVAITĖS ĮSIPAREIGOJIMAS SAU

REFLEKSIJA: KUR RANDU DŽIAUGSMĄ SAVO
GYVENIME
