

Energijos stebėjimo dienoraštis

14 dienų. Kiekvieną dieną užpildyk visą šią formą. Pildymas užtrunka apie 10 minučių.

Trys taisyklės	
Geriau trumpai nei visai neužpildyta.	Užtenka žodžio, skaičiaus ar apibraukimo. Jei reikia, apibūdink trumpu sakiniu.
Pildyk tą pačią dieną.	Rytinę dalį po pabudimo, dienos žemėlapyje keliais prisėdimais, vakarinę prieš miegą.
Praleidai? Nieko tokio.	Tiesiog tęsk nuo kitos dienos. Čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų.

Skalės ir simboliai	
0 ... 10	Energijos, streso ar jausmo stiprumas. 0 = visai nėra (arba baterija tuščia), 10 = labai stipriai (baterija pilna). Apibrauk skaičių.
1 ... 5	Kiek sutinki su teiginiu. 1 = visai nesutinku, 3 = iš dalies, 5 = visiškai sutinku.
-- - 0 + ++	Kaip veikla paveikė tavo energiją. - - labai išsekino, - šiek tiek išsekino, 0 nepakeitė, + šiek tiek pakrovė, ++ labai pakrovė.
T / N	Taip / Ne. Apibrauk vieną.
☐	Pažymėk, jei tinka. Galima žymėti kelis.
Pasirinkau?	Ar šią veiklą darei, nes pats(-i) nusprendei (T), ar todėl, kad reikėjo ar kiti tikėjosi (N).

Veiklos kodai <i>įrašyk dienos žemėlapyje stulpelyje „Kodas“</i>			
D	Darbas: užduotys, susitikimai, el. laiškai	K	Kelionė, transportas, vairavimas
R	Rūpinimasis kitais: vaikai, tėvai, partneris, gyvūnai	B	Buitis: namų ruošą, pirkiniai, reikalai
S	Bendravimas: draugai, šeima, pokalbiai	J	Judėjimas: sportas, pasivaikščiojimas
P	Poilsis: ramybė, pomėgiai, gamta, miegas dieną	E	Ekranai: telefonas, socialiniai tinklai, serialai
Mano kodai (jei reikia, įsirašyk savo):			

Ką reiškia vakaro rodikliai	
Išsekimas	Kiek jaučiausi emociškai ir fiziškai išsekęs(-usi), be energijos.
Abejingumas	Kiek jaučiau atsiribojimą, cinizmą, „man vis tiek“ jausmą darbui ar žmonėms.
Gebėjimas	Kiek jaučiausi galintis(-i) atlikti tai, ką turėjau, ir kad tai turi prasmę.
Atsijungimas	Kiek po darbo mintimis tikrai buvau ne darbe (negalvojau apie darbą, netikrinau žinučių).

Šis dienoraštis nėra testas. Jis padeda kartu su specialistu pamatyti, kas tavo gyvenime ir darbe energiją atima, o kas ją grąžina.

Diena Nr. ____ / 14

Data: _____

Savaitės diena: _____

Ši diena: ☐ darbo diena ☐ nuotolinis darbas ☐ laisva diena ☐ nedarbingumas / atostogos

RYTAS *pildyk po pabudimo, 2 min.*

Miegas	Atsiguliau ____:____ Užmigau per ~____ min. Atsikėliau ____:____ Prabudau naktį ____ k.
Miego kokybė (0-10)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Energija atsikėlus (0-10)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pailsėjęs(-usi) jaučiuosi	☐ taip ☐ iš dalies ☐ ne, pavargęs(-usi) jau ryte
Kūnas ryte	☐ įtampa pečiuose / sprande ☐ galvos skausmas ☐ sunkumas kūne ☐ širdies plakimas ☐ virškinimas ☐ nieko ypatingo
Galvojant apie šią dieną jaučiu	☐ laukimą, norą ☐ ramybę ☐ sunkumą, „reikia“ ☐ nerimą, baimę

DIENOS ENERGIJOS ŽEMĖLAPIS *ką veiki ir kaip tai paveikė energiją*

Laikas	Ką veikiu (keli žodžiai)	Kodas	Su kuo	Poveikis energijai	Energija po (0-10)	Pasi-rinkau?
iki 9:00				-- - 0 + ++		T / N
9 - 11				-- - 0 + ++		T / N
11 - 13				-- - 0 + ++		T / N
13 - 15				-- - 0 + ++		T / N
15 - 17				-- - 0 + ++		T / N
17 - 19				-- - 0 + ++		T / N
19 - 21				-- - 0 + ++		T / N
21 - miegas				-- - 0 + ++		T / N

RYŠKIAUSI DIENOS MOMENTAI

Labiausiai IŠSEKINO <i>Kas tiksliai? (situacija, žmogus, užduotis, mintis)</i>	Labiausiai PAKROVĖ <i>Kas tiksliai? (situacija, žmogus, veikla, akimirka)</i>
<i>Ką tuo metu jaučiau kūne / jausmuose:</i>	<i>Ką tuo metu jaučiau kūne / jausmuose:</i>

VAKARAS: DARBAS *jei šiandien nedirbai, praleisk*

Darbo valandų iš viso: _____

Pertraukų (bent 10 min.): _____

Pietavau ne prie darbo vietos: T / N

Dirbau / tikrinau žinutes po darbo: T / N

Trukdžiai, pertraukinėjimai: ☐ maža ☐ vidutiniškai ☐ daug

Įtampa ar konfliktas su kuo nors: T / N

Šiandien darbe...

1 = visai ne, 5 = visiškai

Krūvis: darbų kiekį ir terminus buvo realu įveikti

1 2 3 4 5

Kontrolė: galėjau pats(-i) spręsti, kaip ir kada dirbti

1 2 3 4 5

Pripažinimas: mano pastangos buvo pastebėtos, įvertintos

1 2 3 4 5

Santykiai: jaučiau kolegų ar vadovo palaikymą

1 2 3 4 5

Teisingumas: su manimi elgtasi teisingai ir sąžiningai

1 2 3 4 5

Prasmė: tai, ką dariau, atitiko mano vertybes, turėjo prasmę

1 2 3 4 5

Emocinis darbas: teko slėpti ar vaidinti jausmus, kurių nejaučiau

1 2 3 4 5

VAKARAS: ASMENINIS GYVENIMAS

Rūpinimasis kitais (vaikai, tėvai, partneris) šiandien buvo sunki našta

1 2 3 4 5

Buitis ir reikalai šiandien slėgė

1 2 3 4 5

Artimi santykiai šiandien buvo palaikantys, šilti

1 2 3 4 5

Laikas tik sau (ne pareigos, ne kitiems)

_____ min.

Kita įtampa šiandien: ☐ finansai ☐ sveikata ☐ santykiai ☐ būstas ☐ artimojo rūpesčiai ☐ kita: _____**VAKARAS: KŪNAS IR ATSIGAVIMAS**

Judėjimas: _____ min.

Lauke, gamtoje: _____ min.

Valgiau reguliariai: T / N

Kavos / energ. gėrimų: _____

Alkoholio (porcijos): _____

Ekranai po 21 val.: _____ min.

Atsijungimas: po darbo mintimis buvau ne darbe

1 2 3 4 5

Atsipalaidavimas: turėjau ramybės, nieko neveikimo akimirkų

1 2 3 4 5

Džiaugsmas: dariau kažką, kas mane įtraukė, pradžiugino

1 2 3 4 5

Laisvė: laisvą laiką tvarkiau taip, kaip pats(-i) norėjau

1 2 3 4 5

ŠIANDIEN PASTEBĖJAU SAVYJE *pažymėk, kas tinka*☐ sakiau „taip“, nors norėjau pasakyti „ne“☐ dariau daugiau, nei reikėjo, kad būtų tobula☐ jaučiau kaltę ilsėdamasis(-i)☐ nerimavau, ką apie mane pagalvos kiti☐ griežtai save kritikavau☐ ignoravau kūno signalus (alkį, nuovargį, skausmą)☐ ėmiausi atsakomybės už kitų darbus ar jausmus☐ pasakiau „ne“ arba apsaugojau savo ribas

Dažniausia šiandienos mintis galvoje:

DIENOS PABAIGOS RODIKLIAI *apibrauk 0-10*

Energija vakare

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresas per dieną

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Išsekimas

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Abejingumas, cinizmas

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gebėjimo jausmas

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nuotaika

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vienu sakiniu: ko man šiandien labiausiai trūko?