

# Energetický audit

## Krok 1

Napíšte si zoznam všetkých ľudí, jedál, aktivít, médií, myšlienok, miest, rituálov, zvykov a miest ktoré vás **dobíjajú** energiou.

Potom si napíšte si zoznam všetkých ľudí, jedál, aktivít, médií, myšlienok, miest, rituálov, zvykov a miest ktoré vám **uberajú** energiu.

Nabíjajú ma energiou	Uberajú mi energiu

## Krok 2

Keď máte zoznamy hotové, vyberte si jednu vec, ktorá vám uberá najviac energie a napíšte si ju:

---

V prvom rade je dôležité si uvedomiť, že aj táto vec, ktorá Vám uberá najviac energie, vám nejako v živote slúži. Aj keď sa to tak na prvý pohľad nezdá.

Napr: Každý večer si dám 3 pív s kamošmi, aj keď sa snažím schudnúť.

1. Pivo a kamoši mi pomáhajú zabudnúť na stress v práci.
2. Pivo a kamoši mi dajú pocit pohody a uznania po ťažkom dni.
3. Pivo a kamoši je super zábava a odreagovanie sa.

**(i) Prečo je tá vec, ktorú ste si zvolili vo vašom živote prítomná? Ako vám slúži? V čom vám pomáha?**

---

---

---

**(ii) Čo môžete spraviť pre to, aby ste túto vec výrazne obmedzili alebo úplne odstránili zo svojho života? Čo bude vďaka tomu možné? Ako vám to pomôže v živote?**

---

---

---

alebo

**(iii) Čo môžete spraviť pre to, aby ste túto vec zmenili tak, aby vás nabíjala energiou?**

---

---

---

**Ak vašou najvyššou prioritou bude postupne odstraňovať veci, ktoré vám uberajú energiu, váš život sa radikálne zmení. Robte si tento audit tak pravidelne, ako len potrebujete.**