

Ismerd meg a saját mintázatotod

ÍGY TUDOD IDŐBEN ÉSZREVENNI, MI VISZ KI AZ EGYENSÚLYODBÓL

1 KIVÁLTÓ OK

(Mi történt közvetlenül a kiborulás előtt?)



Példák:

- Egy bántó megjegyzés
- Váratlan kérdés, megszakítás
- Késés, forgalmi dugó
- Hangos zaj, kellemetlen helyzet
- Egy újabb feladat vagy üzenet

2 HÁTTÉRTERHELÉS

(Mi halmozódott előtte 1-3 napig?)



Példák:

- Sok munka, határidők
- Családi logisztika, állandó szervezés
- Kéves szabadidő, egyedüllét nélkül
- Alvásmegvonás, késői fekvés
- Érzelmi terhek, megoldatlan helyzetek

3 REGENERÁCIÓS HIÁNY

(Miből kaptam túl keveset?)



Példák:

- Keveset aludtam
- Nem volt időm csak magamra
- Nem mozogtam
- Nem töltöttem a természetben
- Nem kapcsolódtam másokkal



SZEMÉLYES KORAI RIASZTÓRENDSZER

**Ha felismered a saját mintázatotod,
időben be tudsz avatkozni, még mielőtt kiborulnál.**



Minél jobban ismered magad, annál hamarabb veheted észre,
ha kibillen az egyensúlyod – és annál könnyebben vissza is találhatsz a nyugalomhoz.

