

TERHELÉS ÉS REGENERÁCIÓ

egyensúlya

A nyugalom kulcsa

TERHELÉS

Ami energiát vesz el

-  Munka, feladatok határidők, felelősség
-  Mentális terhelés döntések, agyalás
-  Érzelmi terhelés konfliktusok, aggodás
-  Fizikai terhelés kevés mozgás, alvás hiánya, betegség
-  Külső ingerek zaj, képernyő, multitasking



EGYENSÚLY

= *nyugalom*

REGENERÁCIÓ

Ami energiát ad vissza

-  Pihenés, alvás minőségi, elegendő alvás
-  Tudatos szünetek megállás, lélegzés, csend
-  Mozgás, friss levegő testi feltöltődés
-  Kapcsolódás szeretteid, támogató beszélgetések
-  Öngondoskodás olvasás, fürdő, zene, énidő

HA A TERHELÉS TÚL NAGY...



kimerültség, ingerlékenység,
stressz, türelmetlenség



HA MEGTALÁLOD AZ EGYENSÚLYT...



nyugalom, stabil energia,
jobb közérzet, tisztább gondolkodás



HA A REGENERÁCIÓ A TÖBB...



motiválatlanság, szétszórtság,
nem használod ki a lehetőségeidet



FIGYELD A SAJÁT EGYENSÚLYODAT, ÉS MINDEN NAP TEHETSZ ÉRTE EGY KICSIT.

