

# Аудит Энергии (The Energy Audit)

Обведите каждый ответ, с которым вы согласны, а затем сложите количество обведенных ответов для каждого вида энергии

## Физическая энергия

1. Я не всегда сплю по 7-8 часов, и (или) я часто просыпаюсь с чувством усталости
2. Я часто не завтракаю или ем не очень здоровую пищу
3. Я не занимаюсь кардиотренировками как минимум три раза в неделю, а силовыми тренировками как минимум два раза в неделю
4. Я не делаю регулярных перерывов в течение дня для отдыха и восстановления
5. Я часто обедаю на рабочем месте или вообще пропускаю обед

Итого по виду энергии: \_\_\_\_\_

## Эмоциональная энергия

6. На работе я часто чувствую себя раздражительным или беспокойным, мне не хватает терпения, особенно когда требования высоки
7. Мне не хватает времени на семью и близких, и даже когда я с ними, я думаю о посторонних вещах
8. Я слишком мало времени уделяю занятиям, которые мне по-настоящему нравятся
9. Я редко выражаю благодарность окружающим, радуюсь и отмечаю свои достижения и победы
10. Я часто чувствую, что моя жизнь — это просто бесконечная череда требований, которые я должен удовлетворить, и задач, которые я должен решить

Итого по виду энергии: \_\_\_\_\_

## Умственная энергия

11. Мне сложно сосредоточиться на чем-то одном, и я легко отвлекаюсь в течение дня, особенно на электронную почту
12. У меня много времени отнимает реагирование на срочные требования, вместо того, чтобы сосредоточиться на деятельности, нацеленной на долгосрочную перспективу
13. Мне не хватает времени подумать, выстроить стратегию или выработать творческий подход
14. Я редко бываю в состоянии, когда ум спокоен и свободен от мыслей
15. Я часто работаю по вечерам и на выходных и (или) редко могу позволить себе отпуск, на протяжении которого можно забыть об электронной почте

Итого по виду энергии: \_\_\_\_\_

## Духовная энергия

16. Я не чувствую искреннего увлечения тем, чем занимаюсь
17. На работе я мало времени занимаюсь тем, что у меня лучше всего получается и что мне больше всего нравится
18. Между тем, что я считаю важным в моей жизни, и тем, что в ней происходит на самом деле, существует большая разница
19. На мои решения на работе зачастую большее влияние оказывают внешние требования, а не значимость и четкое осознание собственной цели
20. Я уделяю недостаточно времени и энергии на то, чтобы изменить людей и (или) мир вокруг в лучшую сторону

Итого по виду энергии: \_\_\_\_\_

**Итого:** \_\_\_\_\_

## Общий ИТОГ

## Итог по виду энергии

17-20 энергия исчерпана  
13-16 энергия угасает  
9-12 небольшой заряд энергии  
5-8 средний заряд энергии  
менее 5 полный заряд энергии

5 энергия исчерпана  
4 энергия угасает  
3 небольшой заряд энергии  
2 средний заряд энергии  
1 полный заряд энергии

Какие привычки снижают вашу эффективность деятельности и степень удовлетворенности?

---

---

---

---

---

Почему вы сохраняете эти привычки?

---

---

---

---

---

Столько ли стоит ваша жизнь,  
сколько вы за нее отдаете?