

Энергия на MAXIMUM

	Экологичные источники энергии	Оценка
1	Здоровое питание. Я изучил вопрос питания. Я знаю, что я ем и это приносит мне пользу.	0-1-2-3-4-5
2	Физические упражнения. Я тренируюсь минимум 3 раза в неделю и много хожу пешком.	0-1-2-3-4-5
3	Сон. Я сплю достаточно. Минимум 8 часов в день.	0-1-2-3-4-5
4	Цели. У меня есть личные, чёткие и вдохновляющие цели в жизни. Я знаю, чего я хочу.	0-1-2-3-4-5
5	Достижения. У меня получается достигать желаемых результатов в профессиональной и личной сферах жизни.	0-1-2-3-4-5
6	Любовь. Я хорошо отношусь к людям, к себе и у меня есть близкие отношения с любимым человеком.	0-1-2-3-4-5
7	Вдохновение. Я часто ощущаю лёгкость вдохновения занимаясь любимым делом.	0-1-2-3-4-5
8	Время на природе. Я провожу достаточно времени на свежем воздухе.	0-1-2-3-4-5
9	Пассивный отдых. Я умею расслабляться и "лениво" проводить время.	0-1-2-3-4-5
10	Активный отдых. Я активно отдыхаю ровно столько, сколько мне нужно.	0-1-2-3-4-5
11	Дружба. У меня есть близкие отношения с человеком, который принимает меня таким, какой(ая) я есть.	0-1-2-3-4-5
12	Миссия. Я знаю ради чего я живу и работаю. Я воплощаю своё призвание в жизнь.	0-1-2-3-4-5
13	Видение. У меня есть вдохновляющие долгосрочные цели (на 10 лет и более).	0-1-2-3-4-5
14	Ценностный баланс. Я никогда ни иду против своих ценностей и совести.	0-1-2-3-4-5
15	Жизненный баланс. Все сферы моей жизни находятся в гармонии и достаточно развиты.	0-1-2-3-4-5
16	Юмор. Я часто улыбаюсь и смеюсь.	0-1-2-3-4-5
17	Хобби. У меня есть любимое дело, и я уделяю ему достаточно времени с удовольствием.	0-1-2-3-4-5
18	Подарки себе. Я часто дарю себе приятные подарки.	0-1-2-3-4-5
19	Семья. У меня крепкая семья. Мы проводим достаточно времени вместе, чтобы ощущать уют и тепло в отношениях.	0-1-2-3-4-5
20	Духовный рост. Я развиваюсь как личность и становлюсь лучшим собой.	0-1-2-3-4-5

Итог

90-100 - Отлично! Вы полны чистой энергии! Неудивительно, что Вы счастливы и полны сил.

75-89 - Хорошо! При желании можно сделать ещё лучше, ведь сил много не бывает в наши дни.

60-74 - Пора что-то менять. Существует ещё много незадействованных Вами источников экологичной энергии. С чего начнёте?

меньше 60 - Требуется перемены и срочно. Скорее всего, Вам не хватает сил на воплощение всех планов. При этом, чистой энергии может быть гораздо больше в Вашей жизни. Выберите источники, которые Вам подходят и начните изменения к лучшему.

[ОСОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРЕССА И ТРЕВОГИ >>>](#)

	Токсичные источники энергии	Оценка
1	Адреналин. Я часто спешу, нервничаю, раздражаюсь на события и/или других людей.	0-1-2-3-4-5
2	Страх. Я часто ощущаю тревогу. Я часто движим страхом.	0-1-2-3-4-5
3	Зависть. Я часто испытываю негативные чувства по отношению к более успешным людям, чем я.	0-1-2-3-4-5
4	Желание доказать. Я очень сфокусирован на том, чтобы "утереть нос" определённым людям. Это меня мотивирует гораздо сильнее, чем личные мечты, цели и ценности.	0-1-2-3-4-5
5	Гордыня. Я знаю, что я лучше других практически во всем. Желание сохранить этот статус толкает меня вперёд.	0-1-2-3-4-5
6	Давление сроков. Я часто ощущаю давление от крайних сроков выполнения задач.	0-1-2-3-4-5
7	Нездоровое питание. Я часто ем бесполезные продукты, и я об этом знаю.	0-1-2-3-4-5
8	Давление обстоятельств. Я редко выбираю делать то, что хочу. Сложные обстоятельства определяют каждый мой день.	0-1-2-3-4-5
9	Токсичные вещества. Я часто пью алкоголь, принимаю наркотики и курю. Я готов честно ответить на этот вопрос.	0-1-2-3-4-5
10	Стресс. У меня очень высокий темп жизни. Я к этому привык, хотя глубоко в душе очень сильно от этого устал. Мне не хватает времени на себя.	0-1-2-3-4-5
11	Безысходность. Я делаю то, что делаю каждый день, потому что у меня нет другого выбора.	0-1-2-3-4-5
12	Желание навредить другим. Мною часто движет желание "поставить на место", "преподнести урок" или отомстить.	0-1-2-3-4-5
13	Кофеин. Я пью много кофе (зелёного или чёрного чая, энергетических напитков). Мне необходим кофеин, чтобы прожить день активно.	0-1-2-3-4-5
14	Конфликт. Я часто конфликтую с людьми. Это даёт мне энергию.	0-1-2-3-4-5
15	Зависимость. Я завишу от людей (внимание, жалость, принятие) или форм поведения (вредные привычки, зависимости). Мне это нужно, чтобы чувствовать себя хорошо в жизни.	0-1-2-3-4-5

Итог

0-15 - Отлично! Судя по всему, у Вас минимум токсичной энергии. Так держать!

15-30 - Хорошо! При этом есть куда расти. Немного токсинов присутствует в Вашей жизни. Что будете с этим делать?

31-45 - Пора что-то менять. Энергия, которой Вы пользуетесь в значительной мере отравляет Вам жизнь. Приступайте к очистке от токсинов. С чего начнёте?

46-75 - Требуются перемены и срочно. Необходима срочная детоксикация. У Вас есть огромные возможности для повышения уровня собственной энергии безвредным путём. Обсудите с Вашим коучем план перемен.

	Похитители энергии	Оценка
1	Незавершённые дела. Я многое начинаю, но мало чего довожу до конца. Я часто переношу задачи на потом.	0-1-2-3-4-5
2	Лишний вес. Я вешу больше, чем хотелось бы. Я точно не доволен(на) своим весом.	0-1-2-3-4-5
3	Экология. Среда, в которой я обитаю сильно загрязнена (воздух, вода, пища).	0-1-2-3-4-5
4	Негативные люди. Меня часто окружают люди, которые делятся негативными мыслями и новостями, жалуются, а также критикуют других и/или меня.	0-1-2-3-4-5
5	Чувство вины. Я часто испытываю угрызения совести и ничего не делаю, чтобы исправить ситуацию.	0-1-2-3-4-5
6	Беспорядок. Меня постоянно окружает беспорядок (в быту, работе, расписании) и это мешает мне быть эффективным и наслаждаться жизнью.	0-1-2-3-4-5
7	Нерешённые конфликты. Есть люди, с которыми я не разрешил конфликты, хотя мог бы. Это бы мне пошло на пользу.	0-1-2-3-4-5
8	Бездействие. Я часто не выполняю необходимые действия для изменения своей жизни к лучшему. Ленюсь, боюсь или попросту в тупике.	0-1-2-3-4-5
9	Отсутствие физической нагрузки. Я веду малоактивный образ жизни, провожу много времени сидя перед компьютером или телевизором.	0-1-2-3-4-5
10	Однообразие. Каждый мой день похож на предыдущий. Очень много рутины. Мне скучно жить.	0-1-2-3-4-5
11	Неэффективные убеждения. Мой образ мышления часто приводит меня к негативным результатам. Я не понимаю почему так происходит.	0-1-2-3-4-5
12	Самообман. Если быть честным с самим собой, то могу признаться, что я часто занимаюсь самообманом и игнорирую уроки, которые мне преподносит жизнь.	0-1-2-3-4-5
13	Негативная информация. Я часто смотрю и читаю новости, общаюсь с негативными людьми и частенько сам говорю о плохом.	0-1-2-3-4-5
14	Проблемы со здоровьем. Я часто испытываю физическое недомогание и слабость.	0-1-2-3-4-5
15	Неудовлетворённость внешним видом. Я полностью не доволен(на) своим внешним видом.	0-1-2-3-4-5
16	Неудовлетворённость бытом. Меня полностью не удовлетворяет условия, в которых я живу. В моей жизни мало комфорта.	0-1-2-3-4-5
17	Непрощение. Я тяжело прощаю людей. Я легко накапливаю и храню обиды. Это часто портит мне настроение.	0-1-2-3-4-5
18	Расфокусированность. Мне сложно фокусироваться на важных вопросах больше 10-15 минут. В моей жизни много суеты.	0-1-2-3-4-5
19	Терпимость. Я многое терплю на ежедневной основе (людей, события, обстоятельства). Меня это не устраивает и порядком удручает.	0-1-2-3-4-5
20	Неудовлетворённые нужды. У меня есть неудовлетворённые физиологические и/или психологические потребности.	0-1-2-3-4-5

Итог

0-10 - Отлично! Похоже, что в Вашей жизни минимум потерь энергии. Так держать!

11-20 - Хорошо! Если есть желание довести ситуацию до совершенства, то у Вас есть для этого возможности. Идеи перед Вами.

21-40 - Пора что-то менять. Теперь понятно, почему не всегда хватает сил для действий. У Вас много потерь. Избавьтесь от них и живите более энергичной жизнью.

41-100 - Требуется перемены и срочно. Похоже уровень оттока сил просто зашкаливает, но в этом есть и хорошие новости. Ведь избавившись от потерь Вы сможете достичь гораздо большего. Пора планировать и воплощать серьёзные изменения к лучшему.

[ОСОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРЕССА И ТРЕВОГИ >>>](#)