

you
talk

БАЛАНС ЖИЗНИ

Управление «Батарейка»

Это упражнение – первый этап на пути к пониманию того, как выстроить свою жизнь в балансе с жизненными ресурсами, как сделать так, чтобы большую часть времени чувствовать в себе энергию и силу, а не усталость, лень и апатию. Чтобы добиться этого вначале нужно узнать, что уже вы имеете сейчас, как вы чувствуете себя на протяжении дня и недели, и на основе полученной информации затем перераспределить и приумножить ваши силы и ресурсы

Для этого:

1. Представьте, что внутри вас есть некая батарейка, которая изо дня в день заряжается и расходует заряд на протяжении дня. Примерно, как в вашем телефоне, ноутбуке и т.д. Продолжая эту метафору, вспомните, что все современные устройства сигнализируют о том, что заряд достиг критически низких значений (обычно это 10 и 20%), и требуют их зарядить. Представьте, что такая же батарейка есть и у вас.

2. Возьмите лист, поверните его широкой плоскостью к себе. Сделайте таблицу, состоящую из пяти столбцов, которые последовательно будут называться так: «Процент», «Мысли», Эмоции», «Тело», «Поведение».
3. Заполните первый столбик «Процент», сверху вниз, записывая в каждую отдельную ячейку цифры в следующем порядке: 100, 90, 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, 15, 10, 5, 0; Эти цифры означают процент вашего заряда, где 100 — это максимальный заряд, а 0 — это состояние абсолютного отсутствия заряда. О том, как именно понять, по каким критериям мерить, вы прочтёте ниже. Таким образом, ваша таблица продлится вниз на 13 ячеек.
4. Заполните строку таблицы, соответствующую 100 процентам заряда: вспомните, когда вы были в состоянии максимально сильной энергичности, продуктивности, потока, когда всё давалось легко и без труда, и когда даже сильные переживания и трудности не представляли для вас особых проблем. Наверняка вы найдёте что-то похожее в вашей памяти, пусть это было даже один раз и давно.

5. Запишите в соседнюю ячейку «Мысли» то, о чем вы думали тогда, какими были ваши мысли по скорости, по окраске, по содержанию. Можно не писать конкретные мысли, но важно указать их общий характер. Например, мысли были возвышенные, о светлом будущем и т.д.
6. Прodelайте то же самое с ячейкой «Эмоции»: припомните какие эмоции вы испытывали в тот момент времени, и запишите их, просто названиями, например «радость, счастье, восторг».
7. Заполните ячейку «Тело»: опишите то, как в такие моменты чувствует себя ваше тело. Например, легко, свободно, ничего не болит и не зажимается.
8. Так же заполните ячейку «Поведение»: вспомните, как именно вы ведёте себя в такие моменты, что вы делаете, что вам хочется делать, какие импульсы у вас возникают. Запишите это.
9. Заполнив полностью всю строку про 100 процентов, задайте себе вопрос – как часто в вашей жизни это случается? Запомните или пометьте это.

10. Теперь спуститесь вниз и попробуйте аналогично заполнить строку 0 процентов: как вы чувствуете себя в таком состоянии, о чем вы думаете, как ощущает себя ваше тело, как выстраивается ваше поведение? Задайте себе вопрос – как часто в вашей жизни это случается? Запомните или пометьте это.
 11. Теперь поднимитесь выше, на строку 20 процентов. Это то место, где вы получаете сигнал о необходимости срочной зарядки. То есть вы ещё, конечно, можете функционировать, но заряда мало, и вы скоро достигните нуля. Аналогично предыдущим пунктам опишите и это состояние. Задайте себе вопрос – как часто в вашей жизни это случается? Запомните или пометьте это.
 12. Теперь, когда у вас есть три отметки, вы можете опираться на них, что бы описывать остальные проценты. Есть два способа: кому-то проще продолжить описание сверху вниз, а кому-то наоборот отталкиваться от нуля или 20 процентов вверх.
- 

13. Важное замечание: во всех остальных ячейках старайтесь фиксировать даже минимальные различия в состоянии. И в целом дальнейшее описание легче производить, опираясь не только на память, но и на разницу. Например, 20 от 30 процентов могут отличаться тем, что на 20 процентах в голове гудит и расплывается в глазах, появляется раздражительность, а на 30 пока что только в голове гудит и в теле напряжение.
14. Заполните остальные ячейки аналогично предыдущим и согласно инструкции. К каждой полностью заполненной строке задавайте вопрос — как часто в вашей жизни это случается? Запомните или пометьте это.
15. Заполните остальные ячейки аналогично предыдущим и согласно инструкции. К каждой полностью заполненной строке задавайте вопрос — как часто в вашей жизни это случается? Запомните или пометьте это.



Процент	Мысли	Эмоции	Тело	Поведение
100				
90				
80				
70				
60				
50				
40				
30				
20				
15				
10				
5				
0				



Заполнив всю таблицу, задайте себе следующие вопросы:

- На сколько процентов вы заряжены прямо сейчас?
- Когда вы просыпаетесь утром в будний день, насколько вы заряжены? А в выходной?
- На каком уровне заряда обычно вы начинаете работать?
- Каков он становится к обеду?
- А к завершению рабочего дня?
- Какой уровень заряда у вас к тому моменту, как вы оказываетесь дома после работы?
- На каком уровне заряда вы ложитесь спать?
- Какие события, явления, действия, в вашей жизни повышают ваш заряд?
- А какие снижают?



www.youtalk.ru



[youtalk.therapy](https://www.instagram.com/youtalk.therapy)

Промокод для новых клиентов 20% скидка на первую индивидуальную сессию с психологом

CAREER