

## BILANS energii dobowej

Wypisz wszystkie wydarzenia/czynności/zadania dzisiejszego dnia, które wywołały u Ciebie jakieś emocje- negatywne lub pozytywne. Każdej pozycji przypisz wartość punktową od -2 do 2, gdzie:

- 2 oznacza bardzo silne negatywne emocje,
- 1 oznacza umiarkowane negatywne emocje,
- 1 oznacza umiarkowane pozytywne emocje,
- 2 oznacza silne pozytywne emocje.



Lp	Opis wydarzenia/sytuacji	punkty
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		



Suma mojej energii dobowej wyniosła ..... punkty/ów.

Wykonuj takie podsumowanie codziennie przez minimum 1 tydzień, aby zobaczyć tendencję. Jeśli każdego dnia bilans energetyczny jest na minusie należy przyrzeć się swoim codziennym nawykom. Pamiętajmy, że jeśli „brakuje nam” energii życiowej, nasz organizm zaczyna czerpać z energii urodzeniowej.