

Energetická osa



- 4 Jsem na úplném dně – jen přežívám.
- 3 Jsem vyčerpaná a ztracená. Připadám si jako prázdná nádoba.
- 2 Večer padám vyčerpaná, ráno se zvednu jen silou vůle.
- 1 Jedu na něco, co energií nazvat nejde, ale občas cítím světlé chvíle.
- 0 Jsem unavená, ale když se dobře najím a vyspím je mi, energie stoupá.
- 1 Začínám lépe jíst, víc spím a energie narůstá, začínám se víc smát.
- 2 Jupí moje energie stoupá, mám víc chuť cokoli dělat, chodí mi nápady.
- 3 Cítím energetickou stabilitu. Víím, co mi dělá dobře a to si dopřávám.
- 4 Cítím se skvěle v těle i na duši. Pouštím do všeho. Jedu na plný plyn.

- 4 - Jsem na úplném dně. Každý pohyb mě bolí, život ze mě vyprchal. Nemám sílu ani chuť cokoliv dělat – jen přežívám.
- 3 - Jsem vyčerpaná a ztracená. Víím, že potřebuji energii, ale netuším, kde ji vzít. Připadám si jako prázdná nádoba, chybí mi energie i vůle.
- 2 - Večer padám vyčerpaná, ráno se zvednu jen silou vůle. Nejraději bych zalezla zpět a přezimovala v brlohu jako medvěd. Slovo energie je pro mě slovo z jiného světa.
- 1 - Jedu na něco, co se energií úplně nazvat nejde, ale občas cítím světlé chvíle, záblesky něčeho, co mě na chvílku zvedne ze dna.
- 0 - Jsem unavená, ale když se dobře najím a vyspím, je mi malinko líp, něco udělám, ale chtěla bych mnohem víc, ale mám radost, že jsem na dobré cestě.
- +1 - Začínám lépe a výživněji jíst, víc spím a energie pomalinku narůstá, začínám se víc smát.
- + 2 - Jupí moje energie stoupá, mám víc chuť cokoli dělat, chodí mi nápady, těším se, jak se sama zazdrojuji a snažím se začlenit do života pomocné rituály.
- +3 - Cítím energetickou stabilitu. Víím, co mi dělá dobře a to pravidelně dopřávám svému tělu i duši. Energie mi přichází jako odměna za mojí péči.
- +4 - Cítím se skvěle v těle i na duši. Ráno se s nadšením pouštím do všeho. Jedu na plný plyn, život si užívám na maximum, mám velké plány a jsem vážně nadšená.