



ECHILIBRU ÎN SESIUNE

Pentru a ne atinge obiectivele în sesiune și a ne concentra pe învățare este important să avem bateriile încărcate. Așa cum spunea și Abraham Maslow, ca să putem îndeplini nevoi superioare, cum ar fi îndeplinirea obiectivelor personale, este important să avem nevoile de bază satisfăcute (ex. hrană, somn, sănătate fizică). Dar la fel de important este să fim atenți la nevoile de pe trepte mai superioare a piramidei lui Maslow cum ar fi: apartenența, conexiunea cu cei dragi și compasiunea față de sine.

Conform lui Tony Schwartz avem patru surse de energie care ne ajută să ne încărcăm bateriile și să dacă le folosim bine, atunci putem fi mai eficienți:



Completează cu activități pe care dorești să le faci zilnic pentru
fiecare sursă de energie.

**ENERGIE
FIZICĂ**

L

M

M

J

V

S

D

**ENERGIE
EMOȚIONALĂ**

L

M

M

J

V

S

D

**ENERGIE
MENTALĂ**

L

M

M

J

V

S

D

**ENERGIE
SPIRITUALĂ**

L

M

M

J

V

S

D