

# ÖZ BAKIM ENERJİ DENETİMİ

## - KİŞİSEL ENERJİ SANTRALİ

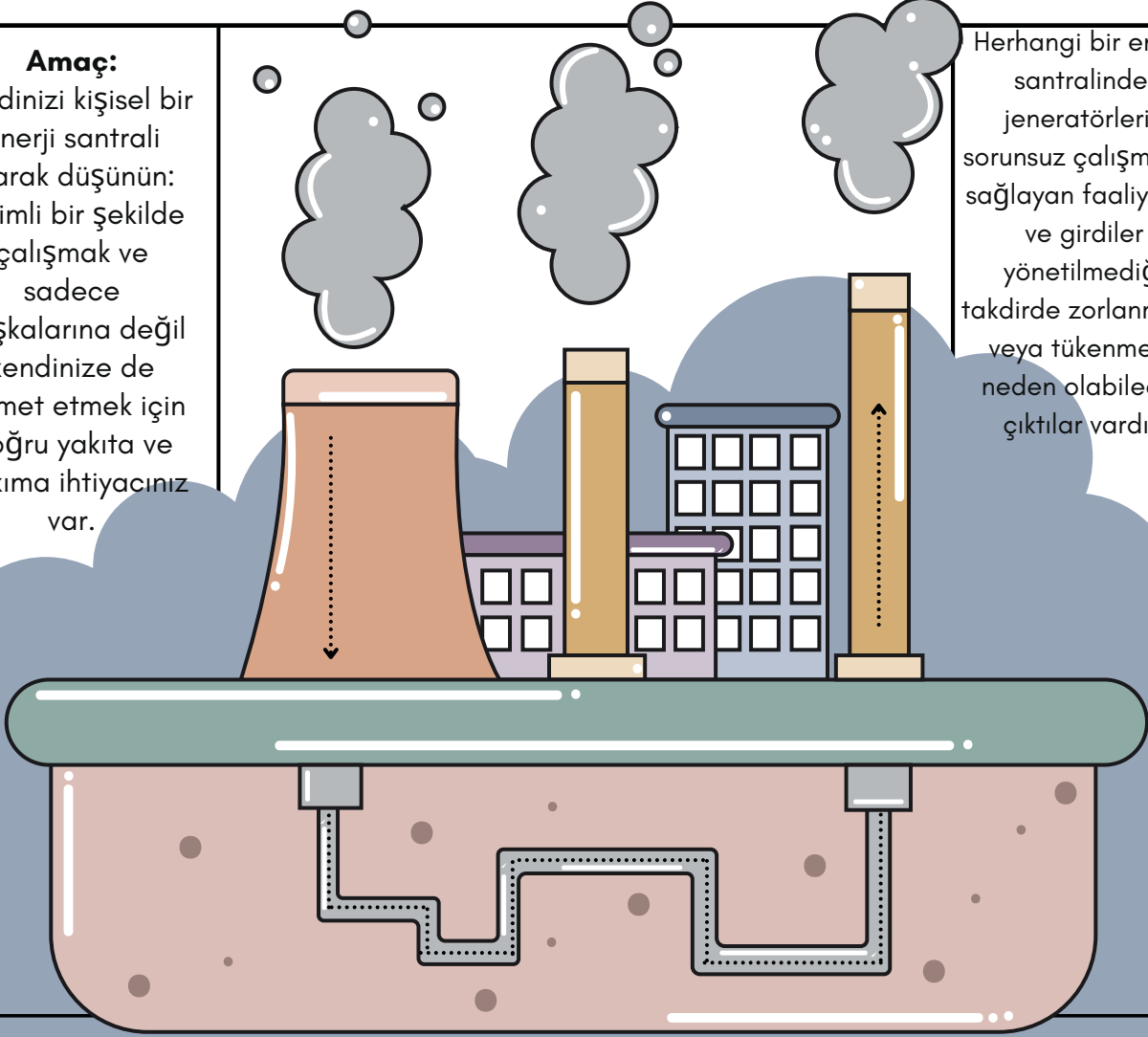
### Amaç:

Bu çalışma sayfası, size enerji veren ("şarj eden") ve enerjinizi tüketen faaliyetler arasında ayırım yapmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

### Amaç:

Kendinizi kişisel bir enerji santrali olarak düşünün: verimli bir şekilde çalışmak ve sadece başkalarına değil kendinize de hizmet etmek için doğru yakıtı ve bakıma ihtiyacınız var.

Herhangi bir enerji santralinde, jeneratörlerin sorunsuz çalışmasını sağlayan faaliyetler ve girdiler yönetilmediği takdirde zorlanmaya veya tükenmeye neden olabilecek çıktılar vardır.



### Giriş:

Benzer şekilde, öz bakım rutininizde enerjinizi yenileyen besleyici faaliyetler (şarj edici faaliyetler) ve kaynaklarınızı tüketen diğerleri (tüketen görevler) vardır. Bunları belirlemek, enerji tüketimine "hayır" ve şarjlı bir yaşama "evet" demeniz için sizi güçlendirecektir!



## BÖLÜM 2: ENERJİ ANALİZİ

*Her faaliyetten sonra enerji seviyenizi gözden geçirin. Nasıl hissettiğinizi ve faaliyetin sağlığınıza olumlu katkıda bulunup bulunmadığını düşünün.*



*Her bir 'Şarj Etme' faaliyeti için, bunun refahınıza nasıl fayda sağladığını açıklayın:*



*Her bir 'Tüketen' faaliyet için, bunun sizi nasıl olumsuz etkilediğini açıklayın:*

## BÖLÜM 3:

# ÖZ BAKIM STRATEJİSİ

Based on your analysis, decide how you will increase charging activities and manage or decrease depleting ones.

+

### Şarj Faaliyetleri Artışı

Daha fazla yapacağınız iki 'Şarj Etme' faaliyeti seçin:

Faaliyet 1:

Faaliyet 2:

Planlanan sıklık:

-

### Tükennemekte Olan Faaliyetlerin Yönetimi

İki 'Tüketen' faaliyet seçin ve bunları nasıl sınırlandıracağınıza veya daha az tüketen hale getireceğinize karar verin:

Faaliyet 1: [Sınırla/Değiştir]

Faaliyet 2: [Sınırla/Değiştir]

Değişim için stratejiler: