



BEATRICE DUCE

Check-up Energetico

SCOPRI IL LIVELLO DELLE TUE 4 ENERGIE: fisica, mentale, emotive, relazionale e spirituale

L'energia non è solo quella fisica, esistono infatti altri tipi di energia il cui livello può influenzare il tuo **benessere**. Questo semplice test ti permetterà di capire la tua attuale gestione energetica.

In caso di **deficit energetico** ti invito a indagare ulteriormente i risultati ottenuti con il supporto di uno/una specialista. Puoi anche contattare me, se lo desideri, e ci dedicheremo un'ora di tempo per esplorare i tuoi bisogni.

Ricordati che puoi imparare a gestire e ricaricare ognuna delle 4 energie. Inizia a capire il tuo livello attuale. Non aspettare di essere scarica o scarico!

Check-up energetico

Stabilisci quali delle seguenti affermazioni si applicano alla tua situazione attuale (segna con una X le affermazioni in cui ti riconosci).

Corpo - Fisico

Non dormo regolarmente sette o otto ore e spesso mi sveglio stanco.	
Salto spesso la colazione o mi accontento di qualcosa che non è nutriente.	
Non mi alleno abbastanza (per allenamento intendiamo attività cardiovascolare almeno tre volte a settimana e allenamento della forza almeno una volta alla settimana).	
Non faccio pause regolari durante il giorno per rinnovare e ricaricare veramente l'energia, o consumo spesso il pranzo alla mia scrivania, se riesco a pranzare.	

Beatrice Duce
Via Ravaschieri, 19
16043 Chiavari (Ge)
Cel. +39 348 9060522
info@beatriceduce.it
contatto@pec.beatriceduce.it
P.I. 02889190993
www.beatriceduce.it





BEATRICE DUCE

Emozioni

Spesso mi sento irritabile, impaziente o ansioso al lavoro, specialmente quando il lavoro è impegnativo.	
Non ho abbastanza tempo per la mia famiglia e i miei cari, e quando sono con loro, non sono sempre davvero con loro.	
Ho troppo poco tempo per le attività che mi piacciono di più.	
Non mi fermo abbastanza spesso per esprimere il mio apprezzamento agli altri o per assaporare i miei successi e le mie benedizioni.	

Mente

Ho difficoltà a concentrarmi su una cosa alla volta e mi distraigo facilmente durante il giorno, soprattutto per le e-mail.	
Trascorro gran parte della mia giornata a reagire a imprevisti del momento e richieste immediate piuttosto che concentrarmi su attività con valore a lungo termine e strategiche.	
Non mi prendo abbastanza tempo per la riflessione, la strategia e il pensiero creativo.	
Lavoro di sera o nei fine settimana e non faccio quasi mai una vacanza senza leggere le e-mail.	

Spirito

Non passo abbastanza tempo al lavoro a fare ciò che faccio meglio e mi diverte di più.	
Esistono differenze significative tra ciò che dico che è più importante per me nella mia vita e il modo in cui impiego tempo ed energia.	
Le mie decisioni sul lavoro sono più spesso influenzate da richieste esterne che da un forte, chiaro senso del mio scopo.	
Non investo abbastanza tempo ed energie per fare la differenza positiva per gli altri o per il mondo.	





BEATRICE DUCE

Calcolo del punteggio - Scopri il tuo livello energetico complessivo

Conta il numero totale di X che hai totalizzato: _____

Guida ai punteggi

0 – 3	eccellenti capacità di gestione dell'energia
4 – 6	ragionevoli capacità di gestione dell'energia
7 – 10	deficit di gestione energetica significativi
11–16	crisi energetica

Su cosa hai bisogno di lavorare?

Ora focalizzati su ognuna delle 4 aree.

Conta il numero di X che hai attribuito a ciascuna delle 4 aree e indicale di seguito:

Corpo: __

Mente: __

Emozioni: __

Spirito: __





BEATRICE DUCE

Guida ai punteggi delle categorie

0	eccellenti capacità di gestione dell'energia
1	forti capacità di gestione dell'energia
2	medie capacità di gestione dell'energia
3	deficit significativi
4	crisi energetica

L'area che ha totalizzato il punteggio più alto corrisponde al tipo di energia che stai coltivando meno o stai esaurendo. Qual è?

Scrivilo qui:

Beatrice Duce
Via Ravaschieri, 19
16043 Chiavari (Ge)
Cel. +39 348 9060522
info@beatriceduce.it
contatto@pec.beatriceduce.it
P.I. 02889190993
www.beatriceduce.it

