

## COMO ANDA SUA ENERGIA?

Por Carlos Legal

A seguir, estão enumerados alguns itens que sinalizam o nível de sua energia física, mental e emocional. Pense no mês que passou e indique uma nota conforme a legenda 0 – nada satisfeito; 1 pouco satisfeito; 2 satisfeito e 3 – muito satisfeito. Ao final some o total das 04 colunas. Antes de responder leia o artigo *Energia, e não o tempo, é seu recurso mais precioso*.

ITENS	0	1	2	3
Alegria de viver				
Assertividade				
Atenção				
Autoconfiança				
Capacidade de concentração				
Capacidade respiratória				
Condicionamento físico				
Criatividade				
Intensidade nas atividades				
Paciência e calma				
Postura corporal				
Proatividade				
Qualidade da alimentação				
Qualidade de sono				
Quantidade de sono				
Relacionamento com as pessoas				
Relaxamento físico				
Tolerância com os outros				
Tolerância à pressão				
Vida sexual				
<b>TOTAL</b>				
<b>TOTAL GERAL</b>				

### RESULTADOS

#### 0-19: TÁ FRAQUIM

Indica que você está mal. Seu nível de energia está *emstand by* Pode ter problemas sérios de estafa e estresse. Cuidado, pois sua saúde pode ser prejudicada. Você precisa mudar seus hábitos urgentemente, talvez com ajuda de um profissional.

#### 20-39: TÁ MAIS PRA LÁ DO QUE PRA CÁ

Indica um nível de energia físico, mental e emocional crítico. Está exposto a estresse e ansiedade, sentindo-se muitas vezes incapaz de resolver algumas questões. Invista mais tempo em atividades físicas, na qualidade do descanso e numa alimentação mais adequada.

#### **40-54: TÁ BÃO**

Indica um nível de energia físico, mental e emocional normal. Seu *driver* para recuperação é bom. Sua capacidade de recuperação é mais lenta, sentindo-se cansado quando exposto à excessiva pressão. Intensifique atividades físicas e de lazer.

#### **Mais que 55: TÁ PODEROSO(A)**

Indica um alto nível de energia física, mental e emocional, com uma capacidade rara de recuperação. Sente-se forte e confiante, favorecendo habilidades para lidar bem em situações de pressão, sem desgaste excessivo. Mantenha as atividades que construíram essa condição.

**Material retirado dos programas avançados em organização do trabalho, gestão do tempo e energia.**