



Enerjini Yönet

R. ŞAFAK KEKLİK

Yüksek



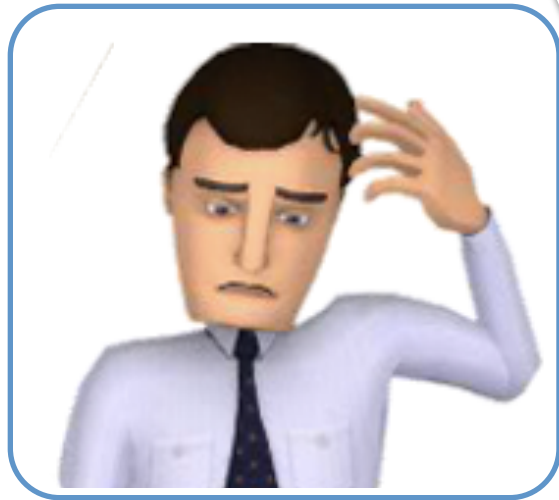
Kızgın
Endişeli
Savunmacı
Alıngan
Korkulu



Canlı
Neşeli
Sosyal
Azimli
Kendine Güvenli

Negatif

Pozitif



Depresif
Umutsuz
Bitkin
Uyuşuk
Yetersiz



Rahat
Huzurlu
Sakin
Dinlenmiş
Olgun

Düşük

R.Şafak KEKLİK

Enerji



**Gerilim düşük,
Enerji yüksek**
Çok yaşamıyoruz
Kontrol edilebilir.
Gerilim enerjinin yerini
alırsa iyimser oluruz.
Akış buradadır.

Sakinlik

**Gerilim yüksek,
Enerji yüksek**
Nahoş bir heyecan
Güç duygusu
Stresli ruhsal durum
Stres yüksek
Sabırsızlık
Sonuç patlama

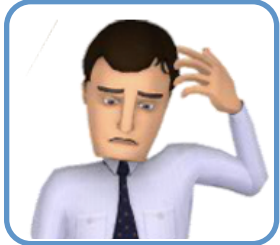
Gerilim

**Gerilim düşük,
Enerji düşük**
İnsan kendini bırakır
Sakindir
Tamamen kendinizde
olursunuz



Yorgunluk

**Gerilim yüksek,
Enerji düşük**
Her açıdan yorgun olma,
Öz saygıyı yitiriyoruz,
Her şeyden bıkmış halimiz,
Altından kalkamayacağımız
problemler var sanki,
Depresyona götürür.





Gerilim enerji (-)
Gerilim yorgunluk (-)
Sakinlik enerji (+)
Sakinlik yorgunluk (+)

Dört Enerji

$(\text{Sakinlik} \times \text{Enerji}) - (\text{Gerilim} \times \text{Yorgunluk}) = \text{Motivasyon}$

Enerji

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Yorgunluk

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Gerilim

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Sakinlik

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10