

Energicirkel et værktøj til forståelse og forandring

Jo bedre form vi er i , jo bedre performer vi i alt hvad vi gør.

Det modsatte gør sig desværre også gældende og det gælder det fysiske som det mentale.

Der er absolut intet i vejen med at have travlt eller være stresset på arbejde eller i privatlivet ind i mellem, det er først når det er længere og vedvarende belastninger uden pauser og hvile det bliver kritisk. Det kan være en udmattelse der kommer snigende og som vi først opdager når det er forsent og vi derfor bliver syge i kortere eller længere tid, ja nogen kommer så langt ud det bliver invaliderende eller med døden til følge.

Helt simpelt skal du forestille dig at du har en cirkel der repræsenterer din total samlede energi, når du bruger af det er der mindre energi tilstede i cirklen og når du lader op fylder du cirklen med energi, jo lavere energi der er tilstede i cirklen, jo mere skal du lade op for at fylde op. Det betyder at jo længere nede vi er, desto hårdere slider en belastning på os og jo mere skal vi lade op for at komme tilbage på et niveau hvor der er balance.

Fig.0 Energicirkel og forbrugt energi.

Fig.2 Et eksempel på en vekslen mellem belastning og opladen, der gør at der er balance i forhold til det samlede forbrug over tid.

Fig.3 Et eksempel på en vekslen mellem belastning og opladen, der gør at der er ubalance og et overforbrug over tid.

Fig.0

Som det ses af det forbrugte energi, kræves en tilsvarende opladning for at opnår et tidligere niveau af energi.

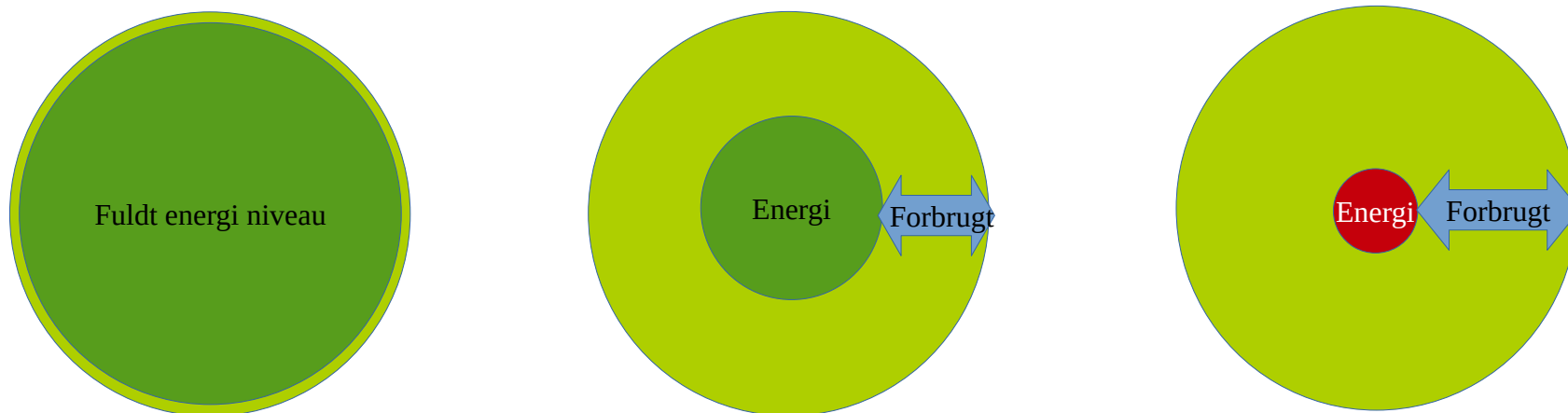


Fig.2

Som det ses er der balance i forholdet mellem forbrug og opladning over tid.

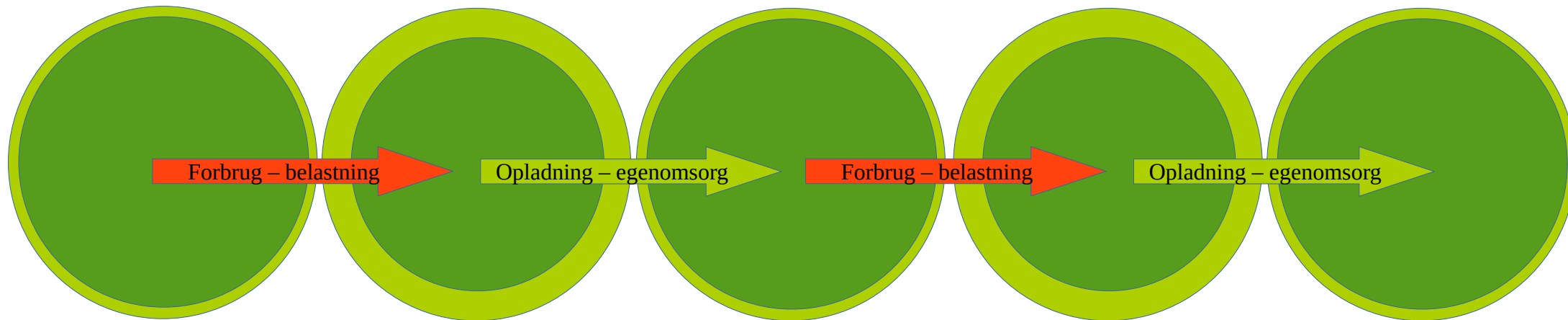
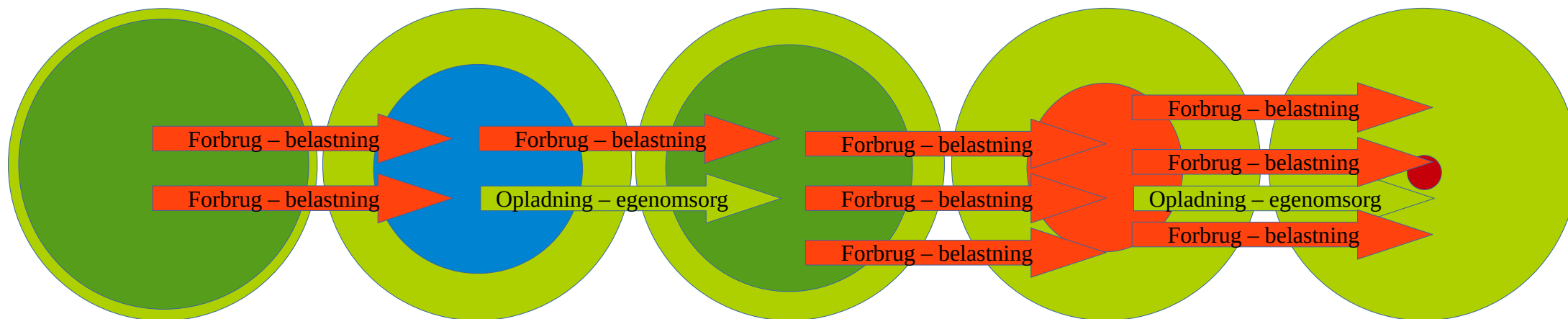


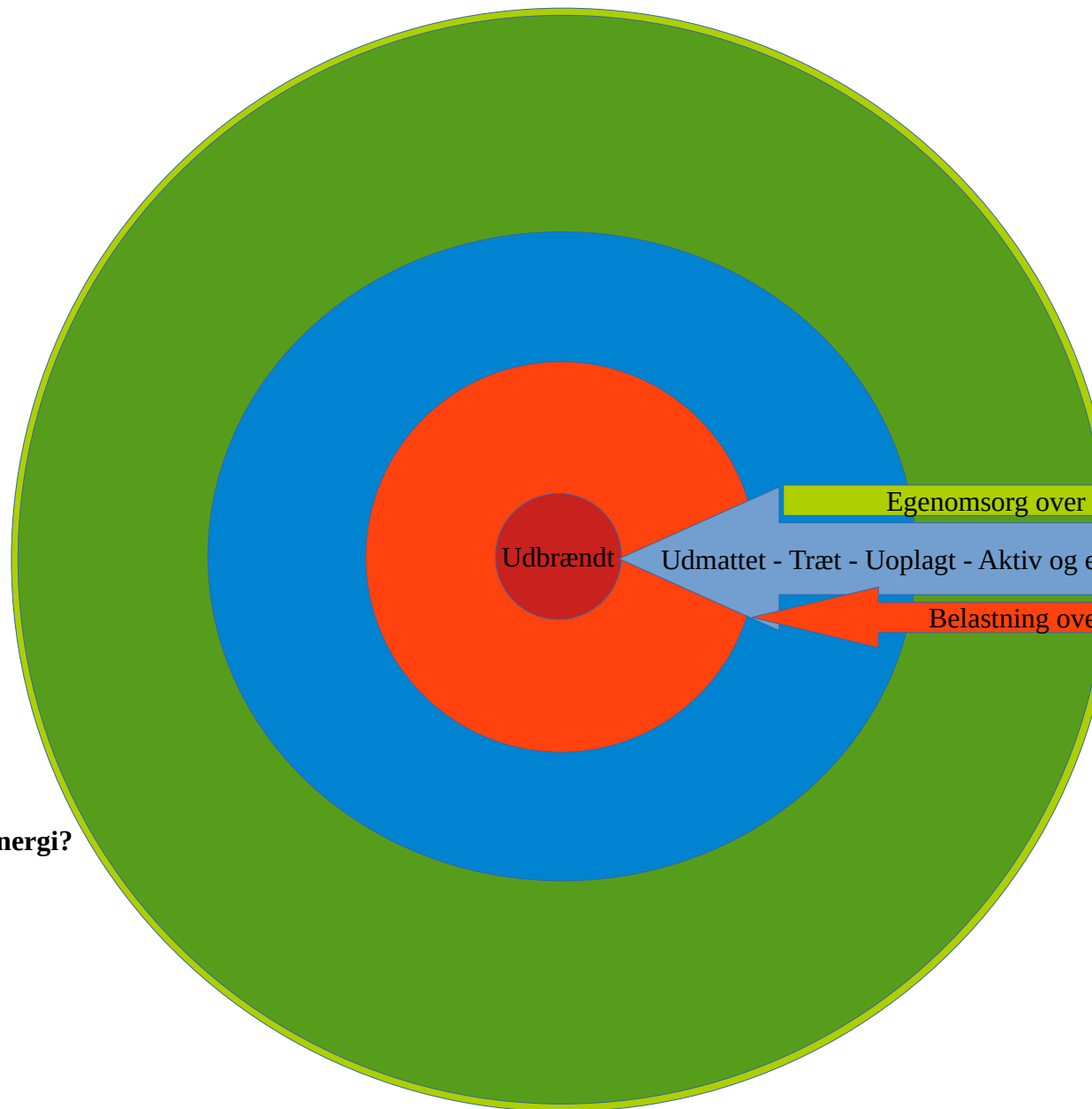
Fig.3

Som det ses er der over tid et overforbrug af energi, der ikke modsvaret i opladning, hvilket fører til dalende energiniveau over tid. Det vil kræver mere og mere opladning, for at øge energiniveaet, på samme tid vil belastninger påvirke stærkere end tidligere.

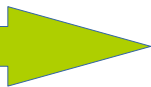


Energicirkel.

Af Kim Holzmann



Egenomsorg kan være



- Holde fri, weekender og ferie
- Motion og bevægelse
- Fritidsinteresser
- Læse og lære nyt
- Sund mad
- Hvile og pauser
- Sunde sovevaner
- Netværk og socialkontakt

Hvad giver dig energi?

Belastning kan være



- Arbejde for meget
- Bekymringer og grublen
- Inaktiv og manglende motion
- Sove for meget eller for lidt
- Konflikter og usikkerhed
- Manglende styr på økonomien
- Isolation og ensomhed
- Alkohol og selvmedicinering

Hvad dræner eller udtrætter dig?

Egenomsorg der



også belaster



- Arrangementer og fester
- Hård og ofte motion
- Hjælpe med andres problemer
- Lære nyt og selvudvikling
- Sociale sammenkomster
- Planlægning uden handling

Hvad både giver og dræner dig for energi?

Egenomsorg over tid



Udbrændt

Udmattet - Træt - Uoplagt - Aktiv og energifuld - Fuld af energi

Belastning over tid

