

A FELTÖLTŐDÉS 7 SZINTJE - A KREATÍV ÁLLAPOT ELŐSZOBÁJA

Szikracikk



Neked mit jelent a pihenés, a feltöltődés? Tudod, hogy miért nem elég csak aludni vagy kicsit relaxálni, ha fáradtak vagyunk? Mert az alvás csak a fizikai fáradtságra megoldás, de még van 6 másik fajta fáradtság, amit másképp szükséges kipihenni, ha helyt akarunk állni a mindennapokban és kreatív energiáktól szeretnénk duzzadni. Ismerd meg a pihenés, vagyis a feltöltődés 7 formáját és a hozzá tartozó tippeket [ebből a szikracikkből](#).








Ha a 7 terület valamelyikén (mentális, spirituális, érzelmi, szociális, érzékszervi, kreatív, fizikai) megcsappan a töltöttségünk szintünk, pihenjük ki megfelelően, feltöltve minden tartályunkat, mert csak ebben az állapotban tudunk aktívan, lelkesen tenni a céljainkért, megvalósítani az elképzeléseinket, alkotni, vagyis kreatívan megélni a hétköznapokat.

A következő oldalon egy hetes Feltöltődés szintezőt és tervezőt találsz, amely segít betájolni, milyen fajta pihenésre is van valójában szükséged, sőt, meg is határozhatod, hogy pontosan mivel fogod tölteni. Ha így teszel, egy sokkal precízebb iránytűd lesz a fáradtságod kezeléséhez, az üdeséged, lelkesedésed visszaszerzéséhez, és így a kreatív potenciáloed kiaknázásához. Érdemes akár több hétig is monitorozni magad a segítségével.

MENTÁLIS
TARTÁLYSPIRITUÁLIS
TARTÁLYÉRZELMI
TARTÁLYSZOCIÁLIS
TARTÁLYÉRZÉKSZERV
TARTÁLYKREATÍV
TARTÁLYFIZIKAI
TARTÁLY

Satírozd be esténként, hogy az adott nap milyen volt az egyes tartályaid töltöttségi szintje, és írd össze, hogyan fogod másnap feltölteni azt, amelyik leginkább lemerült.

HÉTFŐ

						
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>








.....

.....

.....

.....

KEDD

						
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>








.....

.....

.....

.....

SZERDA

						
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>








.....

.....

.....

.....

CSÜTÖRTÖK

						
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>







.....

.....

.....

.....

PÉNTEK

						
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>





.....

.....

.....

.....

HÉTVÉGE

						
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>

.....

.....

.....

.....