



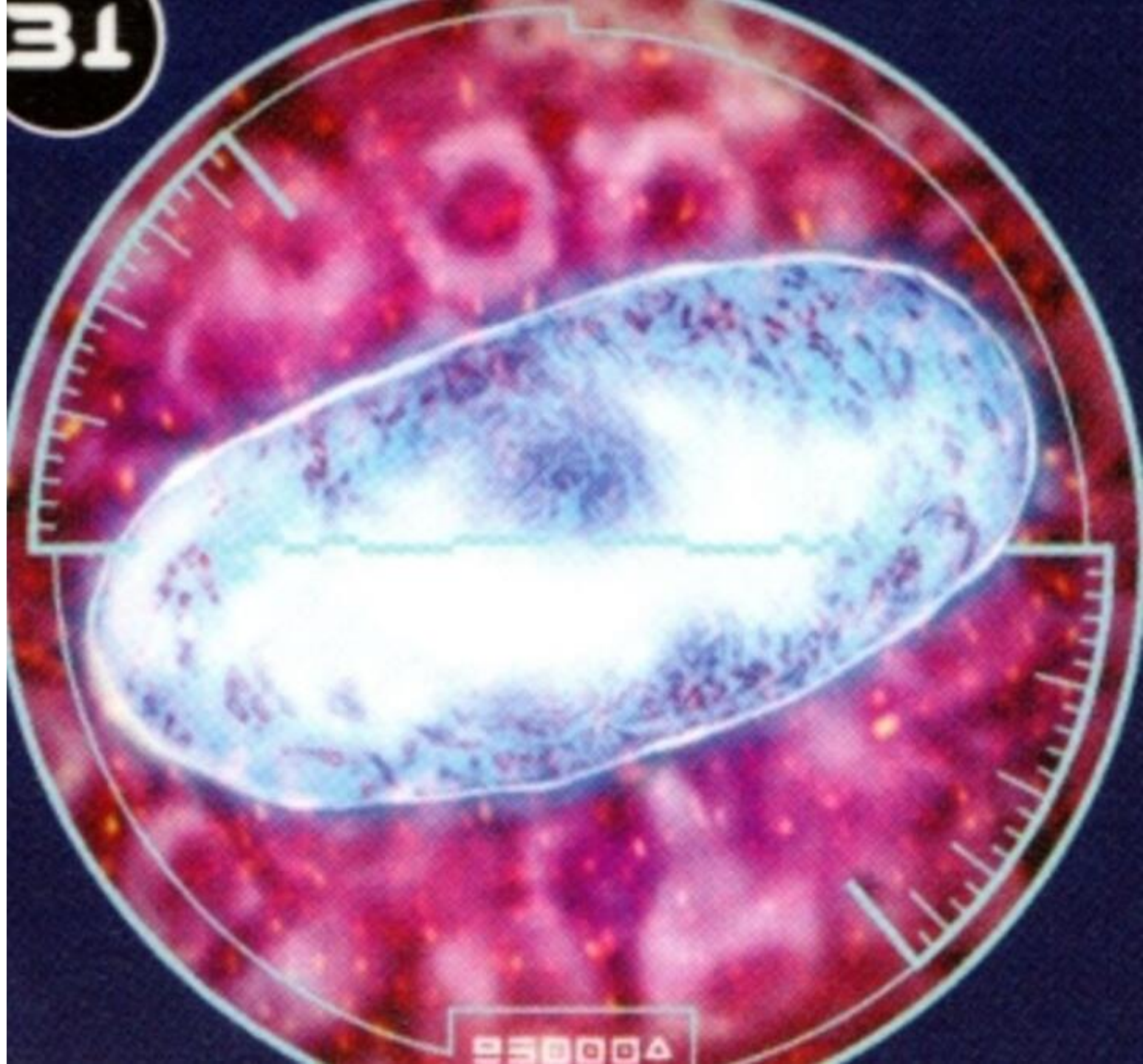
dr Ewa Hartman

Zarządzanie osobistą
energiją – czyli co
zrobić żeby naprawdę
o siebie zadbać.



SZKOLENIA DLA FIRM

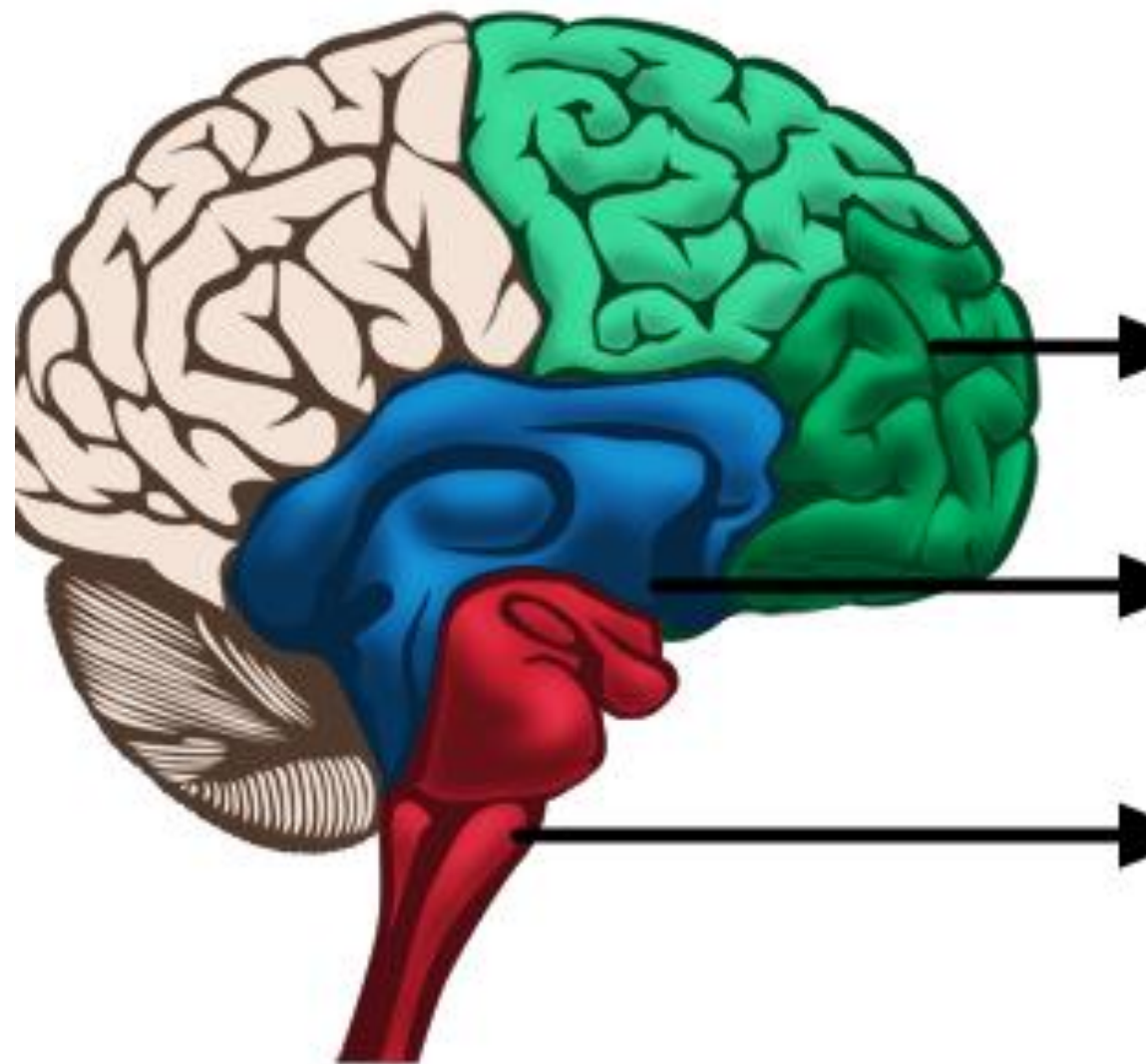
Quiz 😊



Facts vs fiction



Mózg, a poziom
energii....



Po czym poznasz, że Twój poziom energii za jest niski.

Ogólne zmęczenie

Rozdrażnienie

Problemy ze snem

Deficyt uwagi

Utrata poczucia humoru

Ogólna apatia

Sięganie po używki wszelkiego rodzaju

Pogrążanie się w złym nastroju poprzez TV

Brakuje Ci słów

Nie masz cierpliwości by kogoś słuchać.

Twoje reakcje są przeskalowane

Problemy kogoś to nie problemy

Włączają się czarne scenariusze

Myślimy stereotypowo i szablono.

Wybieramy ucieczkę lub rozwiązania siłowe



- Bez energii nie będziemy w stanie znaleźć i zastosować nowych rozwiązań.



Energia a nastawienie.



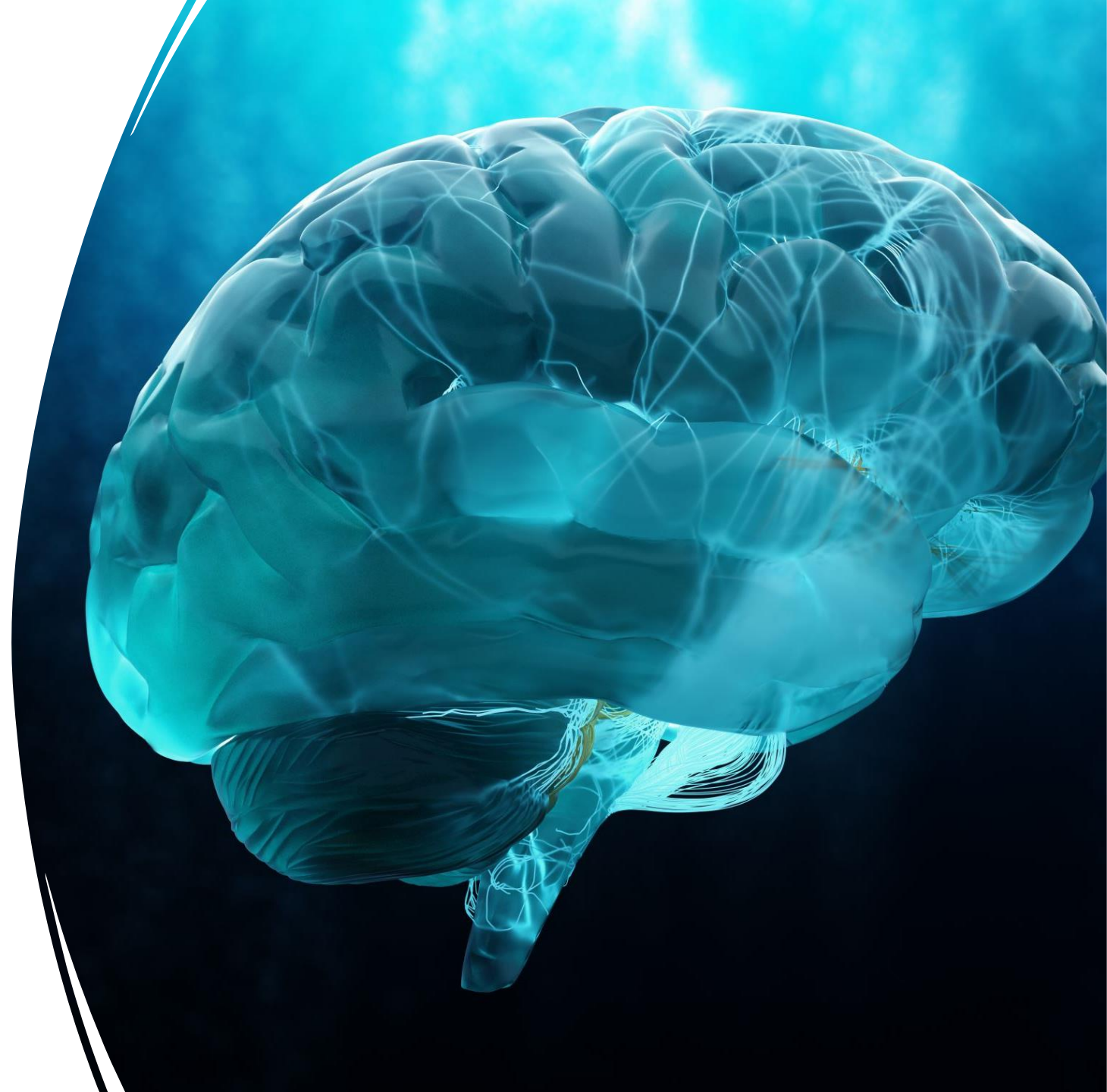
Domeny
energetyczne:

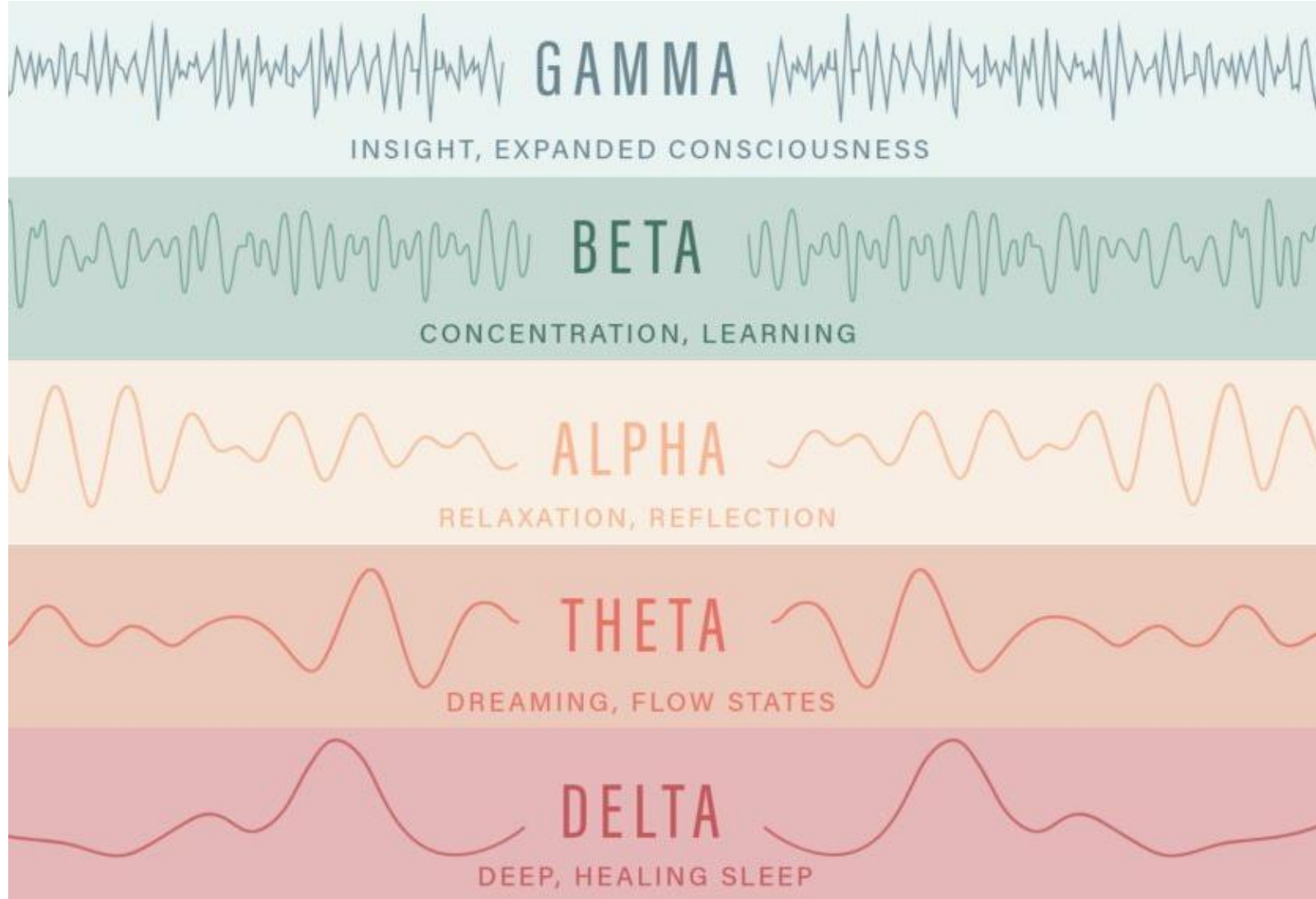
- fizyczna
- emocjonalna
- duchowa
- mentalna



Albo spójrzmy z tej strony

- Nawyki
- Dobrostan ciała: sen, biohacking
- Radzenie sobie ze stresem
- Mindset
- Jakość relacji





A przed
snem.

dziękuję

- Ewa Hartman
- www.ewahartman.com
- kontakt@ewahartman.com
- Tel: 600 811 360

