



# טיפול אנרגיה אישית

שם: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

1.

מה מחזק אותי וטוב לי לעשות בחיים	חשיבות עבורי (1-5)	עוצמה נוכחית (1-5)	סה"כ

סך הכל מחזק:

נושאים לדוגמה: מערכות יחסים, אנשים אחרים, מצב גופני, פעילות גופנית, עבודה, סביבת הבית, סביבת המשרד, מחשבות, רגשות, דאגות, תחביבים, מטלות, התחייבויות



מה מחליש ומתיש אותי בחיים	עצמה כללית (1-5)	עוצמה נוכחית (1-5)	סה"כ

סך הכל מחליש :

נושאים לדוגמה :

מערכות יחסים, אנשים אחרים, מצב גופני, פעילות גופנית, עבודה, סביבת הבית, סביבת המשרד, מחשבות, רגשות, דאגות, תחביבים, מטלות, התחייבויות

סך הכל (מחזק – מחליש) :