

Worksheet: Il Bilancio Energetico

Obiettivo: Mappare visivamente il carico e lo scarico energetico per ritrovare equilibrio e performance.

1. La Griglia del Bilancio (A vs E)

Compila le due colonne analizzando la tua settimana. Inserisci a sinistra ciò che ti **svuota** e a destra ciò che ti **ricarica**.

Valuta l'impatto da 1 a 10 (quanto forte è l'effetto sulla tua energia).

ATTIVITÀ E (Exhausting - Scarico)	Impatto	ATTIVITÀ A (Alimenting - Carico)	Impatto
<i>Es: Riunioni senza ordine del giorno</i>	9	<i>Es: 15 min di lettura tecnica/piacere</i>	7
<i>Es: Notifiche costanti dello smartphone</i>	8	<i>Es: Caffè in silenzio senza schermi</i>	6

2. Analisi e Ristrutturazione

Analizza la griglia e prendi decisioni immediate:

- **Identifica il "Ladro Primario":** Quale attività **E** ha l'impatto più alto? Come puoi ridurla o gestirla meglio da domani?
 - Azione: _____
- **Pianifica la Ricarica:** In quale momento della giornata la tua colonna **A** è vuota? Inserisci un'attività rigenerativa proprio in quella fascia oraria.

- Azione: _____

3. La Sfida dei 2 Minuti di "Essere"

Smetti di "fare" per soli 120 secondi. Siediti, respira e osserva senza giudizio. Usa questo spazio come un'attività **A** d'emergenza quando il bilancio è in rosso.

Check-list settimanale:

- ☐ Lunedì: :
- ☐ Martedì: :
- ☐ Mercoledì: :
- ☐ Giovedì: :
- ☐ Venerdì: :

4. Il Tuo Impegno di Oggi

Scrivi la tua dichiarazione d'intento:

"Oggi scelgo di limitare l'impatto di [Attività E] e di dare priorità a [Attività A] per proteggere la mia efficacia professionale."

Nota: Un bilancio in perdita costante porta al burnout. La consapevolezza è il tuo primo strumento di difesa.