



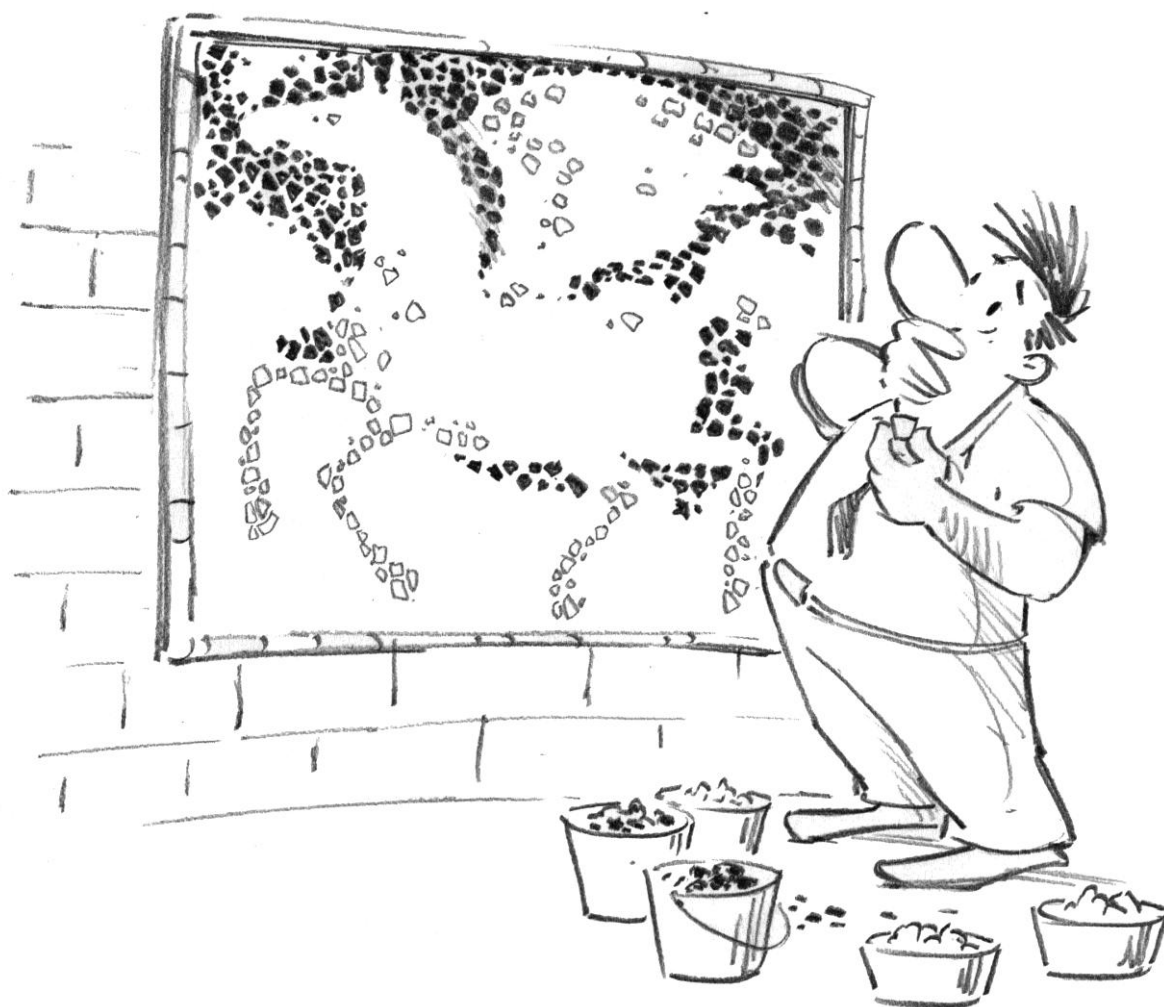
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# ENERGIE

## pro každý den



**jak obnovovat svou vnitřní sílu**



***„V každém člověku někdy pohasne jeho vnitřní oheň.  
Aby se znovu rozhořel, potřebuje k tomu jiného člověka.***

***Měli bychom být vděční lidem, kteří znovu rozdmýchají  
oheň našeho ducha.“***

**Albert Schweitzer**

I.

# Základy energetické gramotnosti



## Z programu:

1. Osobní energie – nový trend v hledáčku životního stylu, vědy i filozofie pracovní výkonnosti
2. Výzkumy, které posouvají úhel pohledu
3. Audit osobních energetických zdrojů – jak zacházím se svou fyzickou, mentální, emocionální i duchovní energií

Motto:

*„Únava z nás dělá zbabělce.“*

Vince Lombardi

# SHRnutí TRÉNINKOVÉHO PLÁNU PRO ENERGII A „PLNÉ NASAZENÍ“

## 1. Cíl: **Obstát i v těžkých situacích, zachovat si pozitivní elán, nadšení i energii.**

- Vytvořit si potřebnou zásobu energie k udržení vysoké výkonnosti tváří v tvář zvyšujícím se nárokům.

## 2. Hlavní shrnutí: **Energie je základem vysoké výkonnosti i osobního uspokojení v jakékoliv oblasti.**

- Kapacita je součástí naší schopností vydávat a obnovovat energii.
- Každá myšlenka, každý pocit a čin má energetické důsledky.
- Energie je nejdůležitější individuální i společný zdroj.

## 3. Plné nasazení: **Optimální množství energie v kontextu vysoké výkonnosti.**

- Plný energie po tělesné stránce.
- Otevřený po emoční stránce
- Duševně soustředěný
- Vyrovnaný po duchovní stránce

## 4. Principy plného nasazení:

- Klíčem k vysoké výkonnosti není hospodaření s časem, ale s energií.
- Při plném nasazení je třeba čerpat ze čtyř odlišných, ale propojených druhů energie: tělesné, emoční, duševní a duchovní.
- Zásoba energie se snižuje jak nadužíváním, tak nedostatečným využíváním, proto musíme vyvážit její výdej a obnovování.
- Abychom zvýšili svou výkonnost, musíme překročit své běžné hranice a trénovat stejně systematicky jako špičkoví sportovci.
- Rituály pozitivní energie – velmi přesně vytvořené návyky pro nakládání s energií – jsou klíčem k plnému nasazení a trvale vysokému výkonu.

## **5. Čtyři zdroje energie:**

- Tělesná kapacita je určena množstvím energie.
- Emoční kapacita je určena kvalitou energie.
- Duševní kapacita je určena zaměřením energie.
- Duchovní kapacita je určena silou energie.

## **6. Měření energie:**

- Kvantita dostupné energie se měří z hlediska množství (od malého k velkému).
- Kvalita dostupné energie se měří od nepříjemné (negativní) k příjemné (pozitivní).
- Zaměření dostupné energie se měří od širokého k úzkému a od vnějšího k vnitřnímu.
- Síla dostupné energie se měří z hlediska soustředění na sebe nebo na druhé, ven nebo dovnitř, negativně nebo pozitivně.

## **7. Optimální výkon vyžaduje:**

- Největší množství energie.
- Nejvyšší kvalitu energie.
- Nejpresnější zaměření energie.
- Maximální sílu energie.

## **8. Energetické bloky plného nasazení:**

Negativní návyky, které blokují, deformují, oslabují, ubírají, spotřebovávají a narušují nasbíranou energii.

## **9. Výchovný systém plného nasazení:**

Odstraňuje bloky vytvořením strategických rituálů pozitivní energie, které zajišťují dostatečné množství energie ve všech oblastech.

## **10. Celoživotní účel energie:**

Sloužit co nejdéle a co nejspolehlivěji k dosažení věcí, na kterých skutečně záleží.

- Co nejsilnější tělesný rytmus.
- Co nejsilnější emoční rytmus.
- Co nejsilnější duševní rytmus.
- Co nejsilnější duchovní rytmus.

## **11. Dynamický přechod mezi výdejem a obnovou energie se nazývá oscilace.**

- Oscilace se vztahuje k optimálnímu cyklu práce a odpočinku.
- Nepřetržitá zátěž bez odpočinku i neustálý odpočinek bez práce snižují zásobu energie.
- Ve sportu se takové stavy nazývají přetrénovanost a nedotréňovanou.

## **12. Většina z nás je tělesně a duchovně nedotréňovaná (nedostatek zátěže) a duševně a emočně přetrénovaná (nedostatek odpočinku).**

## **13. Zásoba energie se řídí vývojovými pravidly:**

- První úroveň vývoje je tělesná.
- Druhá vývojová úroveň je emočně-sociální.
- Třetí vývojový stupeň je kognitivně-duševní.
- Čtvrtý vývojový stupeň je morálně-duchovní.

## **14. Vysoce pozitivní energie podporuje vysokou výkonnost.**

- Vysoce pozitivní energie vychází z vidiny příležitosti, dobrodružství a výzvy (aktivní postoj).  
Negativní energie vzniká při pocitu strachu, ohrožení a strachu o přežití (vyhýbání).

