

# Enerjinin İdarə Edilməsinin Qiymətləndirilməsi

Aşağıda verilən arqumentlərin hansı sizə uyğundursa, sadəcə işarələyin

## Fiziki vəziyyət

- Mən gündəlik minimum 7-8 saat yata bilmirəm və oyananda əsasən özümü yorğun hiss edirəm
- Mən mütəmadi olaraq səhər yeməyindən yayınırım və əsasən sağlam qidalanmıram
- Yetəri qədər idmanla məşğul olmuram (həftədə ən az 3 dəfə kardio və həftədə ən az bir dəfə fiziki güc idmanı).
- Gün ərzində enerjimi yeniləmək üçün mütəmadi olaraq fasilələr etmirəm, tez-tez nahar yeməyimi çalışma masamda edirəm.

## Emosiyalar

- Mən işdə tez-tez özümü narahat, səbrsiz və əsəbi hiss edirəm. Əsasən də məndən çox şey tələb olunanda.
- Mənim ailəm yaxud sevdiklərimlə keçirmək üçün kifayət qədər vaxtım olmur, onlarla vaxt keçirəndə isə mən ruhən onların yanında olmuram.
- Həqiqətən zövq aldığım fəaliyyətlə məşğul olmaq üçün, mənim çox az vaxtım olur.
- Başqalarını təqdir etmək üçün kifayət qədər vaxt ayırmıram. Hətta öz uğurlarımı qeyd etməyi, yaxud sahib olduğum nemətlərdən zövq almağı belə tez-tez etmirəm.

## Zəhin

- Bir şeyə fikrimi cəmləməkdə çətinlik çəkirəm, fikrim isə tez-tez yayınır, əsasən də e-maillər vasitəsilə.
- Günümün böyük hissəsi anidən ortaya çıxan krizislərə yaxud tələblərə cavab verməklə keçir. Uzunmüddətli dəyəri, yaxud daha çox faydası olan fəaliyyətlərə isə vaxt ayıra bilmirəm.
- Öz üzərimdə düşünməyə, strateji və yaradıcı düşüncəyə kifayət qədər vaxt ayırmıram.
- Axşamlar və həftəsonları da çalışıram və demək olar ki, e-maillərə baxmadan məzuniyyət keçirmirəm.

## Mənəviyyət

- İşdə çox zövq aldığım, yaxud yaxşı görə bildiyim fəaliyyətlərə kifayət qədər vaxt ayırmıram.
- Həyatımda mənim üçün önəmli olan şeylərə çox az vaxt və enerji sərf edirəm.
- İşdə verdiyim qərarlar əsasən kənar tələblər vasitəsilə formalaşır, nəinki mənim öz məqsədlərim tərəfindən.
- Başqalarına yaxud cəmiyyətə müsbət töhfə verə bilmək üçün kifayət qədər vaxt və enerji sərf etmirəm.

İşarələdiyiniz arqumentlərin yekun sayı

Bal

Balların izahı

0-3	Enerjinizi yüksək səviyyədə idarə edirsiniz
4-6	Enerjinizi məqbul səviyyədə idarə edirsiniz
7-10	Enerji idarəetməinizdə çatışmazlıqlar var
11-16	Enerji idarəetməinizdə ciddi problemlər var



**Mənbə:** Schwartz, T & McCarthy, C. (2007). Manage Your Energy, Not Your Time. Harvard Business Review.