

CHECKLISTA: MITT ENGAGEMANG & ENERGI

VADSTENA TRIATHLON

MITT ENGAGEMANG (GENERELL)

	1	2	3	4	Snitt
	Stämmer inte alls	Stämmer inte	Stämmer delvis	Stämmer mycket bra	
Spirituell energi					
Jag känner en stark mening i mig själv och det jag gör.					
Jag känner mig inspirerad inför utmaningar.					
Jag har människor runt omkring mig som stöttar mig på min egen resa, och tvärtom.					
Mental energi					
Jag känner mig fokuserad och närvarande.					
Jag känner att jag kan prioritera och planera för att uppnå det jag vill.					
Jag har människor runt omkring mig som stöttar mina val och prioriteringar, och tvärtom.					
Emotionell energi					
Jag känner mig optimistisk och positiv.					
Jag känner mig energifylld och laddad.					
Jag har människor runt omkring mig som ger mig den emotionella närhet och stöttning jag behöver, och tvärtom.					
Fysisk energi					
Jag känner att jag har en god balans i livet mellan arbete, fritid och andra delar av livet.					
Jag tar hand om mig själv i alla fysiska aspekter, till exempel sömn, kost, och träning.					
Jag har människor runt omkring mig som respekterar och stöttar min fysisk välmående och balans, och tvärtom.					
TOTAL SNITT					

MITT ENGAGEMANG (VADSTENA TRIATHLON)

	1	2	3	4	Snitt
	<i>Stämmer inte alls</i>	<i>Stämmer inte</i>	<i>Stämmer delvis</i>	<i>Stämmer mycket bra</i>	
Spirituell energi					
Jag känner en stark mening and anledning med att göra Vadstena Triathlon.					
Jag känner mig engagerad och inspirerad för att ta mig an utmaningarna som kommer innan och under Vadstena Triathlon.					
Jag har människor runt omkring mig som stöttar mig i min resa mot Vadstena Triathlon, och tvärtom.					
Mental energi					
Jag känner mig fokuserad och närvarande under träning och förberedelser inför Vadstena Triathlon.					
Jag känner att jag kan prioritera den träning och andra förberedelser jag behöver, och kan planera i och med det.					
Jag har människor runt omkring mig som stöttar mina val och prioriteringar inför Vadstena Triathlon, och tvärtom.					
Emotionell energi					
Jag känner mig allmänt optimistisk och positiv inför Vadstena Triathlon.					
Jag känner mig energifylld och laddad inför de utmaningar som kommer innan och under Vadstena Triathlon.					
Jag har människor runt omkring mig som ger mig den emotionella närhet och stöttning jag behöver, och tvärtom.					
Fysisk energi					
Jag känner att jag har balans mellan arbete, fritid och träning inför Vadstena Triathlon.					
Jag tar hand om mig själv i alla fysiska aspekter, till exempel sömn, kost, motion och träning.					
Jag har människor runt omkring mig som respekterar och stöttar min fysisk välmående och balans, och tvärtom.					
TOTAL					

VAD BETYDER MITT SNITT?

Snitt	Engageringsnivå	Förklaring
3.5 - 4.0	Fullt engagerad	Detta tyder på att din energihanteringsförmåga är utmärkt. Din engageringsnivå ska vara tillräcklig för att driva dig till att utnyttja din kapacitet.
2.8 - 3.4	Engagerad	Detta tyder på att din energihanteringsförmåga är hög, men inte tillräcklig för att driva dig till att utnyttja din kapacitet fullt ut. Du kan jobba med att utöka din engageringsnivå för att prestera på allra högsta nivå.
2.1 - 2.7	Oengagerad	Detta tyder på att ordentliga hinder står i vägen för att utnyttja din kapacitet fullt ut. För att bli prestera på en hög nivå finns det mycket att jobba med i att utveckla din energihanteringsförmåga.
2.0 - 1.0	Fullt oengagerad	Din brist på engagemang begränsar inte bara dig själv kraftigt, utan också påverkar andra människor på samma sätt. När brist på engagemang ligger kvar på denna nivå över längre tid finns det stora risker för välmående, hälsa och produktivitet.