



ORMAP_電力系統建立表

energy saving

你有沒有一種時候，突然充滿電力，又有時候突然沒電...

其實你並不孤單，而這樣的狀態也是很正常的，重要的事要有方法，讓自己從沒電狀態恢復，不再讓無力感控制你的生活~!!

而我們要建立一套充電系統，就需要觀察一下平常自己的用電情況~ 這邊會有幾個小問題引導你看見自己的用電量唷~~



STEP1_現在的電力值有多少~? (不多想，第一個數字最準確!)

此刻我的電力值是：(圈選)

紅色警戒 / 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 / 滿到炸光

我的狀態比較接近：

- 身體累 情緒怪怪的
- 心累 實在還好...只是感覺空空的
- 腦袋好亂 其他：_____

小提醒：停止自責，你不是懶惰也不是廢，你只是「電力不足」!!



STEP2_我的「耗電」來源是什麼？

最近一周，哪些事情讓你好耗能？

事情/狀況	事件發生後，我的感覺…
例：被迫加班	很煩、想離職
1.	
2.	
3.	



漏電訊號

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下意識滑手機 | <input type="checkbox"/> 自責…覺得自己好廢好爛 |
| <input type="checkbox"/> 不想講話 | <input type="checkbox"/> 焦慮+煩躁 |
| <input type="checkbox"/> 想吃雞排珍奶 | <input type="checkbox"/> 其他： <hr/> |



STEP3_尋找行動電源

回想一下自己充滿電力和好像被充電了的經驗是什麼? (如果沒有的話也沒關係，可以想像或是許願)

我最有感的三個充電方式：

_____ / _____ / _____

Q1: 那時候的我在做什麼呢? 看到什麼呢?

Q2: 那時候我的身體感覺怎麼樣?

Q3: 那時候的我有聽到什麼聲音嗎?



STEP4_建立我的專屬充電系統

如果我有N分鐘	我可以做...(可以寫2-3個更好，讓自己享受主控選擇權)
例：3分鐘	起來走動 or 伸懶腰 or 泡杯咖啡
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



STEP5_對自己說的充電語錄

送給下次沒電時的自己的語錄!! 幫自己加油打氣!!

→ 沒電時， _____



~COOL~ 原味藍圖牌專屬充電器!!

這邊提供大家我們內部最愛也最常使用的小方法給大家參考~

也可以自行改成更適合你的方式唷~

- 3分鐘/發呆、閉眼熱敷、按摩穴道、聽一首歌
- 10分鐘/冥想、整理桌面、自由書寫
- 30分鐘/沖澡、小睡、跟親近的朋友小聊
- 1小時/煮飯、看一部影集、伸展瑜珈
- 半天/採點喜歡的小店、去看個海、經絡按摩
- 一天/安排一天輕旅行、潛水、手做課

小提醒：照著自己的步調最舒服有效，電力系統是為你服務，隨時可以替換，後宮佳麗三千，你的行動電源也可以無限~~