



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：

- | | |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 身體累 | <input type="checkbox"/> 情緒怪怪的 |
| <input type="checkbox"/> 心累 | <input type="checkbox"/> 其實還好...只是感覺空空的 |
| <input type="checkbox"/> 腦袋好亂 | <input type="checkbox"/> 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

- ☐ 下意識滑手機
- ☐ 自責...覺得自己好廢好爛
- ☐ 不想講話
- ☐ 焦慮+煩躁
- ☐ 想吃雞排珍奶
- ☐ 其他：_____



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~~