EJERCICIO DE FUGAS ENERGÉTICAS

ENERGIA QUE LIDERA

NATALIA DE VITA

MATRIZ DE FUGAS ENERGÉTICAS

Dimensión	1. Mi Fuga Real *(Con nombre y apellido)*	2. Mi Ajuste / Límite Concreto *(Esta semana)*
🏃‍♀️ **FÍSICA**. *Cuerpo y vitalidad*	*Ej: Ignorar las señales de fatiga*	**Pausa de recarga:** Bloquear 5 minutos de estiramiento e hidratación consciente.
🧠 **MENTAL** *oco y claridad*	*Ej: Rumiación nocturna por exceso de pendientes.*	**Cierre de ciclos:** Apagar pantallas a las 20 hs y volcar pendientes en papel.
❤️ **EMOCIONAL** *Límites y tensiones*	*Ej: Asumir la tensión de discusiones o cargas que no me corresponden.*	**Pausa de 90 segundos:** Reflexionar una respuesta antes de intervenir en un conflicto.
✨ **ESPIRITUAL** *Propósito y sentido*	*Ej: trabajar en piloto automático, desconectada del "para qué" de mi rol.*	**Pregunta ancla:** Definir la intención clave antes de arrancar la primera reunión.

Consigna

Identifica cuáles son tus principales fuentes de fuga de energía en estas 4 dimensiones y complétalas en cada fila:

- En la columna Mi Fuga Real

Anotá qué hábito, situación o conducta te está quitando vitalidad en cada área.

- En la Columna Mi Ajuste / Límite Concreto

Definí una acción específica y realizable para aplicar esta semana y frenar esa fuga.

Recordá:

El bienestar no es el premio luego del éxito, es una condición para poder sostenerlo.

EJERCICIO: MATRIZ DE FUGA DE ENERGIA

Dimensión	1. Mi Fuga Real (nombrarla)	2. Mi Ajuste / Límite Concreto (Esta semana)
🏃‍♀️ **ÉFÍSICA.** *Cuerpo y vitalidad*		
🧠 **MENTAL** *oco y claridad*		
❤️ **EMOCIONAL** *Límites y tensiones*		
✨ **ESPIRITUAL** *Propósito y sentido*		

Seguime...

Tenés alguna pregunta? Contactame

contacto@nataliadevita.com

Suscribite a mi newsletter

Sumate a mi comunidad de Mujeres Energía que Lidera



¡Ya disponible!
Mi Libro
Energía que Lidera

Conseguilo acá

amazon.com

buscalibre