



DOVANA SKAITYTOJUI

Kur nuteka jūsų energija

Dvidešimties teiginių testas, padedantis pamatyti, pro kuriuos plyšius kasdien išteka jūsų jėgos, ir septynios dienos, per kurias jas galima susigrąžinti.

Parengta 2026-09-08

Puslapis kosmoenergetika.lt

Prieš pradedant

Energiją retai prarandame staiga. Ji nuteka po lašą, pro tuos pačius plyšelius, kurių nepastebime, nes prie jų pripratome. Vieną vakarą sutinkame kažkam padėti, nors patys vos laikomės. Kitą rytą pabundame su mintimi, kuri sukosi visą naktį. Po savaitės sakome, kad esame pavargę, ir net negalime paaiškinti, nuo ko.

Šis testas nieko nediagnozuoja ir nieko negydo. Jis parodo, kurioje gyvenimo srityje energija išteka greičiausiai, kad žinotumėte, nuo ko pradėti.

Kaip atsakinėti

Skaitykite teiginius iš eilės ir prie kiekvieno pasižymėkite balą:

2 jei tai apie jus dažnai

1 jei kartais

0 jei taip beveik nebūna

Atsakykite greitai, pirmu pojūčiu. Ilgai galvodami atsakysite taip, kaip norėtumėte būti, o ne taip, kaip yra.

Atsakinėti prireiks maždaug penkių minučių. Balus susirašykite lape arba telefone, jų reikės pabaigoje.

Pirma dalis. Žmonės aplink jus

1. Po pokalbio su tam tikru žmogumi jaučiuosi tarsi būčiau iškrautas.
2. Įeinu pro duris ir iš karto pajuntu, kokia nuotaika tvyro namuose, dar niekam nepratarus žodžio.
3. Kai kam nors sunku, jo būseną nešiojuosi ir po to, kai jis jau seniai nurimo.
4. Man lengviau išklausti kitą, negu pasakyti, kas vyksta man.
5. Būnu tarpininkas tarp žmonių, kurie nesusikalba, nors manęs to niekas neprašė.

Pirmos dalies balai: _____

Antra dalis. Jūsų ribos

1. Pažadu padėti, dar nespėjęs pagalvoti, ar pats turiu iš ko duoti.
2. Sakau taip, o viduje viskas šaukia ne.
3. Sau skirtą valandą atidedu į paskutinę vietą ir ji dingsta pirmoji.
4. Jaučiu kaltę, kai pailsiu, nors darbai palaukia.
5. Atsakau į žinutes ir skambučius tada, kai man pačiam tai nepatogu.

Antros dalies balai: _____

Trečia dalis. Mintys, kurios nenutyla

1. Nešiojuosi galvoje pokalbį, kuris baigėsi prieš savaitę.

2. Guldamas užmerkiu akis, o mintys pradeda dieną iš naujo.
3. Galvoje sukuriu pokalbį, kurio dar nebuvo, ir jame gynausi.
4. Užsiplieskiu dėl smulkmenos, kuri kitą dieną nė nerūpėtų.
5. Man sunku nuspręsti net paprastus dalykus, nes galvoje per daug variantų.

Trečios dalies balai: _____

Ketvirta dalis. Kūnas ir kasdienybė

1. Pabundu pavargęs, nors miegojau pakankamai.
2. Vakare atsisėdu ir nebeprisimenu, kur prabėgo diena.
3. Naršau telefone ne todėl, kad ko nors ieškau, o todėl, kad nebeturiu jėgų atsistoti.
4. Valgau paskubomis, stovėdamas arba prie ekrano.
5. Nebeoriu to, ko labai norėjau dar pernai.

Ketvirtos dalies balai: _____

Sudėkite visų keturių dalių balus ir verskite puslapį. Ten rasite, ką jūsų skaičius reiškia.



Jūsų rezultatas

Sudėkite visus balus. Daugiausia galėjote surinkti keturiasdešimt.

Nuo 0 iki 10 balų

Jūsų energija laikosi. Plyšelių yra, bet jie nedideli, ir kūnas spėja atsistatyti pats. Šiuo laikotarpiu verta ne gelbėtis, o stiprinti tai, kas ir taip veikia: miegą, judėjimą, ryšius su žmonėmis, po kurių jaučiatės geriau.

Nuo 11 iki 20 balų

Energija išteka greičiau, negu spėja pasipildyti. Dar nejaučiate to kaip problemos, nes išveriate, tačiau pastebite, kad poilsis nebeatstato taip greitai kaip anksčiau. Tai geriausias metas keisti, nes reikia mažai.

Nuo 21 iki 30 balų

Gyvenate iš atsargų. Diena praeina, darbai pasidaro, bet vakare nebelieka nei noro, nei jėgų sau. Dažniausiai tokiu metu žmogus dar bando daugiau stengtis, nors kaip tik reikia atvirkščiai: pirmiausia užsandarinti tai, pro ką išteka.

Daugiau nei 30 balų

Jūsų sistema veikia įtampoje ilgai. Čia jau nebeužtenka vieno gero savaitgalio. Reikia sąmoningo darbo su savimi ir dažniausiai reikia žmogaus, kuris tame kelyje palydėtų. Pradėkite nuo mažiausio žingsnio, kurį galite padaryti šiandien, ir nesitikėkite iš savęs visko iš karto.

Kurioje dalyje surinkote daugiausia

Suskaičiuokite balus atskirai kiekvienai daliai. Ta, kurioje jų daugiausia, ir yra pagrindinis nuotėkis.

Jei tai pirma dalis, žmonės. Jūsų laukas atviras kitiems. Priimate svetimas emocijas ir nešiojatės jas kaip savas. Pradėkite nuo paprasto įpročio: po sunkesnio pokalbio nusiplaukite rankas iki alkūnių šaltu vandeniu ir mintyse pasakykite, kad tai, kas ne jūsų, lieka čia. Skamba paprastai, bet kūnas šitą kalbą supranta.

Jei tai antra dalis, ribos. Energija išteka pro nepasakytus atsisakymus. Kiekvienas nepasakytas ne yra pusvalandis kažkieno kito gyvenimo, nugyventas už jus. Savaitę stebėkite, kiek kartų per dieną sutinkate su tuo, ko nenorite, ir vieną kartą per dieną atsakykite kitaip.

Jei tai trečia dalis, mintys. Jūsų jėgos lieka galvoje. Vakare popieriaus lape surašykite viską, kas nenutyla, ir palikite lapą už miegamojo durų. Užrašyta mintis nustoja suktis ratu, nes jai nebereikia įrodinėti, kad ji svarbi.

Jei tai ketvirta dalis, kūnas. Kūnas prašo dėmesio ir jau seniai. Grąžinkite jam bent vieną ritmą: tą patį miego laiką, vieną valgį sėdint be ekrano, dvidešimt minučių lauke šviesiu paros metu. Kūnas atsistato greitai, kai pastebi, kad juo vėl rūpinamasi.

Trys žingsniai šiam vakarui

Pirmas

Paimkite popieriaus lapą ir surašykite tris žmones arba situacijas, po kurių jaučiatės išsekę. Vardai ir užrašai lape veikia stipriau nei mintys galvoje, nes tai, kas užrašyta, nebedingsta.

Antras

Pasirinkite vieną rytojaus dieną laukiantį dalyką, kuriam pasakysite ne. Vieną, ne visus.

Trečias

Dešimt minučių pabūkite tyloje be telefono. Atsistokite po dušu ir įsivaizduokite, kaip vanduo nuplauna nuo jūsų viską, ką šiandien surinkote iš kitų žmonių. Tai paprasta praktika, bet po jos naktis būna kitokia.

Septynios dienos

Viena diena, vienas veiksmas. Jei kurią nors dieną praleisite, tęskite nuo tos vietos, kurioje sustojote, ir nepradėkite iš naujo.

DIENA	KĄ DAROTE
Pirma	Vakare dešimt minučių tyloje be telefono.
Antra	Vieną kartą pasakote ne ir stebite, kas nutinka po to.
Trečia	Dvidešimt minučių lauke, be tikslo ir be ausinių.
Ketvirta	Vieną valgį valgote sėdėdami, be ekrano, neskubėdami.
Penkta	Surašote, kas jums duoda energijos, ir vieną dalyką iš to sąrašo padarote.
Šešta	Diena be naujienų ir be svetimų gyvenimų telefone.
Septinta	Vėl atsakote į šio testo klausimus ir palyginate balus.

Septintą dieną balai dažniausiai sumažėja keliais punktais. Tai nėra stebuklas. Tai tik ženklas, kad plyšeliai užsidaro tada, kai juos pastebime.



Jei norite eiti toliau

Šitas testas parodo, kur nuteka. Kitas klausimas, kurį žmogus paprastai užduoda, yra kaip prisipildyti.

Su energija galima dirbti sąmoningai: pajusti savo lauką, išvalyti tai, kas prilipo, ir pripildyti save iš naujo. To mokau seminaruose ir kursuose, kuriuos vedu nuotoliniu būdu ir gyvai.

Artimiausias pradžios seminaras „Gydančios rankos“ vyksta rugsėjo 30 d. Jis skirtas tiems, kurie su energijomis dar nedirbo. Visus mokymus ir datas rasite kosmoenergetika.lt.

Elè Soul

kosmoenergetika.lt · Instagram [@elesoul.lt](https://www.instagram.com/elesoul.lt)

Energija yra ta vieta, nuo kurios prasideda visi pokyčiai. Kol jos trūksta, net geriausias sprendimas lieka gulėti sąrašė.