



ما الذي يؤثر في بطاريتي؟

وأنت، ما الذي يغيّر طاقة بطاريتك؟

اختر بعض المواقف. يمكنك الإشارة إليها أو وصلها أو كتابة رقمها.

اختر ما يناسبك

مواقف من الحياة اليومية



بالنسبة إليّ، اليوم...

يمكن وضع الموقف في أكثر من خانة. يكفي رقم أو رسم.

يتوقّف على الموقف
أو أحيانًا كلاهما

يساعدني
على استعادة طاقتي

يستهلك
من طاقتي

موقف آخر يخصني؟

يمكنني العودة إليه لاحقًا.

لا أعرف بعد ○

قد يتطلّب النشاط نفسه طاقة مني ويمنحني شيئًا مفيدًا أيضًا.