**Energy-management**

***Život nie je maratón, ale séria rýchlych šprintov!***

|  |
| --- |
| **PILIERE VAŠEJ REZILIENCIE** |
|  | **FYZICKÝ** | **EMOCIONÁLNY** | **MENTÁLNY** | **SPIRITUÁLNY** | **VZŤAHY** |
| **Oddychová fáza** |  |  |  |  |  |
| **Záberová****fáza** |  |  |  |  |  |