

能量预算审计表 (Body Budgeting Audit)

指导原则：本审计表用于评估您每日的“幸福天使”(DOSE)激素水平，从而管理您的“能量预算”。高阶的认知和决策能力(新皮层功能)依赖于健康的生理基础。

说明：请每天评估一次，针对每一项陈述，根据您当天的实际感受，在 1 到 10 的范围内进行打分 (1 = 最低/完全没有；10 = 最高/非常充足)。

维度 (生化配方)	核心功能 (化学软件)	审计问题 (1-6 题)	分数 (1-10)
一、多巴胺 (Dopamine)	欲望与期待:驱动力燃料	1. 我为今天或明天设定了清晰、具体且让我感到兴奋的小目标吗？	[[
		2. 我今天是否感受到了对即将到来的活动的强烈兴趣和期待？	[[
		3. 我是否获得了新机会的信号，或因“预测偏差”感到惊喜？	[[
		4. 我在完成小任务后，是否及时给予了自己认可或奖励？	[[
		5. 我是否感到有动力去追求下一个目标或任务？	[[
		6. 我是否感觉到自己正朝着某个有意义的、可量化的目标持续前进？	[[
		本维度总分：	/60
二、血清素 (Serotonin)	平静与自尊感:情绪调节器	1. 我今天是否感到内心平静、不易被激怒，情绪保持稳定？	[[
		2. 我今天是否进行了感恩练习或记录了让我感到自豪的小成就？	[[
		3. 我是否感到自己的社会地位感或个人价值得到了认可？	[[
		4. 我是否花时间晒了太阳或接触了充足的自然光？	[[
		5. 我是否能够平静且不带批判地接受自己的不完美或不足之处？	[[
		6. 我是否对自己在工作或生活中的身份定位感到满意和稳定？	[[
		本维度总分：	/60

三、催产素 (Oxytocin)	信任与连结: 社交胶水	1. 我是否与亲近的人进行了真实、深度或充满信任的交流?	[[
		2. 我今天是否通过肢体接触(如拥抱、握手)感受到了安全和支持?	[[
		3. 我是否感到我的社交安全网是坚实和可靠的?	[[
		4. 我是否向他人表达了我的支持或关心, 并得到了积极的回应?	[[
		5. 我是否在社交场合中感到放松、安全, 而不是时刻警惕?	[[
		6. 我是否与重要的人进行了高质量的“共享临在”(Presence)?	[[
		本维度总分:	/60
四、内啡肽 (Endorphins)	天然止痛剂: 掩盖痛苦	1. 我今天是否通过运动、大笑或辛辣食物来释放身体的压力?	[[
		2. 我是否通过深呼吸(如“411 呼吸法”)或运动快速改写了化学状态? ¹²	[[
		3. 我是否开怀大笑, 或让自己享受了一段轻松幽默的时光?	[[
		4. 我的身体或心理上的不适感是否被有效掩盖或缓解了?	[[
		5. 我的睡眠质量如何, 醒来时是否感到身体得到了充分的休息?	[[
		6. 我是否进行了一些能转移注意力、带来愉快感受的物理活动?	[[
		本维度总分:	/60
总计	能量水位: 管理生命账户	总审计得分(满分 240 分):	/240

审计表主体 (满分 240 分)

审计表使用指南: 如何判断健康状态

您的能量预算管理状态决定了您的决策质量和预测未来的能力。请参考以下评分标准来判断您所处的能量水位:

评估范围 (总分 / 平均分)	状态描述 / 术语	教练关联与行动建议
-----------------	-----------	-----------

<p>健康充盈 (总分 ≥ 170 分, 平均分 ≥ 7.1)</p>	<p>上行旋涡 (The Upward Spiral): 生命账户处于安全线以上。</p>	<p>您的前额叶皮层 (PFC) 处于最佳运行状态。此刻是进行深度“再决定”工作和制定长期计划的最佳时机。</p>
<p>警示区 (总分 96 - 169 分, 平均分 4.0 - 7.0)</p>	<p>能量平衡点附近: 需要有意识地进行“小动作, 大改变”。</p>	<p>您需要注意识别倦怠信号。建议立即采用“杏仁核降温术”或“411 呼吸法”等即时干预方法稳定状态。</p>
<p>不健康/透支 (总分 ≤ 95 分, 平均分 ≤ 3.9)</p>	<p>下行旋涡 (The Downward Spiral): 账户正在透支, 大脑处于硬件劫持状态。</p>	<p>您处于“生理丧失理智”状态, 难以自控。长期低分意味着皮质醇水平长期积压。首要任务是强行启动身体运动, 而非逻辑分析。</p>