



Meine Energie-Checkliste

Energiefördernde Aktivitäten und Maßnahmen

- Übungen:** → Meine 3 stärksten Übungen → notieren
Meditation, Chakra, Yoga, Atemübungen, Präsenzübungen usw.
- Bewegung, Körperhaltung & Atem:** → Körperbewusstsein
Sport, Körper gerade und ausbalanciert, komplettes Atemvolumen nutzen
- Draußen Energie tanken:**
Natur → Kraftorte (auf)suchen
- Mentaltechniken:**
Energie visualisieren, Energie-Affirmation → Affirmations-Audio erstellen
- Physische Nahrung:**
Hochwertige Ernährung → Mehr Obst, Gemüse, Wasser, Sauerstoff etc.
- Geistige Nahrung:**
→ Gute Bücher, Filme und Konversationen etc.
→ Energieraubende Informationen (z.B. Nachrichten) stark reduzieren!
→ Informationsdiät!
- Positive Gefühle stimulieren:**
Erhebende Musik hören → Power-Playlist zusammenstellen
- Ruhezeiten (wird häufig unterschätzt!)**
Genügend Schlaf und strategische Pausen
- Der richtige Fokus:** → Was will ich wirklich!?
→ Dankbarkeit, Liebe → Schöne Dinge in meinem Leben
→ Denke ich Chancen- und Lösungsorientiert?
- Frieden schließen, loslassen und Ballast abwerfen**
→ Schmerzhaftes Verbindungen loslassen → verzeihen → Ho'oponopono
→ Alten Krempel entsorgen
- Soziales Umfeld:**
→ Kontakt zu positiven Menschen suchen → Optimismus
- Humor:** → Lachen ist gesund! 😊
Mehr Komödien schauen, Witze lesen und machen → Spaß haben!
→ Sich selbst und Situationen nicht zu ernst nehmen.
→ Auch mal über sich selbst lachen 😊