



Energie-Checkliste 2.0

Die 12 stärksten Hacks für maximale Energie!

- Innere und äußere Harmonie**
 - Gedanken & Gefühle in die richtige Richtung senden
 - Krempel entsorgen → Alles, was du nicht brauchst oder dich sogar belastet
 - Ruhezeiten (häufig unterschätzt!) → genügend Schlaf → Strategische Pausen
- Vergangenheit abschließen und loslassen**
 - Verzeihen & loslassen → Schmerzhaftes Verbindungen loslassen
 - Frieden schließen
 - Alte belastende Sachen entsorgen
- Überblick über Gegenwart und Zukunft**
 - Situationen bewusst machen → Zahlen kennen → übersichtliche Planung
 - Alles, was du dir bewusst machst, kann dich nicht aus dem Unterbewusstsein heraus belasten!
- Erschaffe deinen persönlichen Kraftort**
 - **Zuhause:** Ordnung, Harmonie, Feng Shui, guter Energiefluss
 - **In der Natur:** Ein besonderer Ort, wo du Kraft spürst (regelmäßig aufsuchen)
 - Deine idealen Orte zum Energietanken
- Übungen, die dir sofort Kraft geben**
 - **Atem:** Bewusst atmen, komplettes Atemvolumen nutzen.
 - In jeder Situation anwendbar.
 - Körper ausbalancieren, sämtliche Muskeln entspannen
 - Meditation: Chakra, Mantra, Fokus
 - 5-Schritte-Meditations-Anleitung zum Download**
 - <https://erfolg-intuitiv.de/meditation-anleitung/>
 - Yoga, Präsenzübungen, Achtsamkeit
 - Welche Übung gibt mir die meiste Kraft und Energie
 - Bewegung, Sport
- Starke Mentaltechniken für maximale Energie**
 - Energie-Affirmation → **Affirmations-Checkliste zum Download**
 - <https://erfolg-intuitiv.de/affirmations-Checkliste-2-0-2/>
 - Energie-Visualisierung → **Visualisierung-Checkliste zum Download**
 - <https://erfolg-intuitiv.de/visualisierung-checkliste/>

- **Der richtige Fokus und gute Aktionen**
 - Was will ich wirklich? Was will ich NICHT?
 - Dankbarkeit, Liebe → Die schönen Dinge im Leben
 - Chancen- und lösungsorientiert denken → weniger Perfektionismus!
- **Entschlossenheit und schnelle Entscheidungen entwickeln**

Unentschlossenheit kostet bis zu 300% mehr Energie!

 - Kopf frei für Wünsche & Ziele
 - Was sind MEINE Werte? → Was will ich? → NEIN sagen lernen!
 - Dinge direkt erledigen → Aufschieben vermeiden (kostet Energie!)
 - Kleine Aufgaben sofort erledigen → Was kann ich sofort klären?
- **Bewusste physische Ernährung**
 - Hochwertige Ernährung: Mehr Obst, Gemüse, Wasser, Sauerstoff etc.
 - Guten Ernährungsplan erstellen, der Spaß macht.
- **Bewusste geistige Ernährung**
 - Was schadet mir? Was bringt mich weiter? Was gibt mir ein gutes Gefühl?
 - Gute Bücher, Filme, Videos, Musik etc.
 - Gute Kontakte und Konversationen pflegen
 - Energieraubende Kontakte & Informationen (Nachrichten) stark reduzieren
 - Informationsdiät - 2 Wochen
- **Gute Nahrung für die Seele**
 - Humor: "Lachen ist gesund"
 - sich selbst und Situationen nicht so ernst nehmen → über sich selbst lachen
 - Positive Gefühle stimulieren
 - Erhebende Musik: Erstelle deine Power-Playlist
 - Leben und leben lassen
 - Lieben und Lieben lassen
- **Ein energetisch gutes soziales Umfeld aufbauen**
 - Kontakt zu optimistischen und lebensbejahenden Menschen suchen
 - Lösungs- und erfolgsorientierte Menschen → Begeisterungsfähige Menschen
 - Wer teilt meine Begeisterung?