

11 TIPPS FÜR MEHR ENERGIE IM ALLTAG

HIER GEHT'S
ZU DEN INFOS



DIE WICHTIGSTEN
TIPPS FÜR DICH
ZUSAMMEN-
GEFASST

ES IST AUCH FÜR
DICH MÖGLICH

Herzlichen Glückwunsch

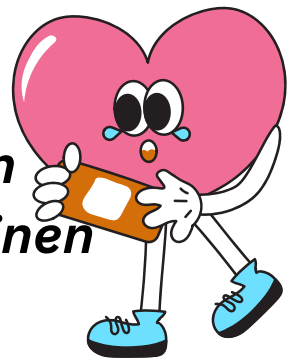
Du bist spitze, ich bin begeistert, denn du bist gerade den ersten Schritt auf deine neue Zukunft zu gegangen. Du kannst dir mal auf die Schulter klopfen.

Du hältst die Quintessenz von vielen erfolgreichen Coachings in der Hand, welche bereits sehr große Erfolge meiner Kundinnen erzielt haben.

Mein Rat an dich, ist dich immer nur mit einem Thema zu beschäftigen, die Magie liegt in der Umsetzung, Vertrauen und durchhalten und nicht im bloßen Wissen.

Lies dir gern alle 11 Tipps durch und entscheide dich für ein Tipp wo du dich zwar mitforderst aber nicht überfordert. Ich wünsche dir viel Freude damit. Lass uns keine Zeit verlieren, hier kommt der erste Tipp...

Du wünschst Dir deinen ganz eigenen Tipp? Dann nutze den Klarheitscall, wir lernen uns kennen und du bekommst deinen persönlichen Rat von mir, der 100% zu dir passt!



1. Wir bestehen zu 70% aus Wasser

Ermutige dich selbst regelmäßig ein Glas Wasser zu trinken, damit dein Körper alles hat um Energie zu bekommen.

Stelle dir einen Fluss vor der nur noch wenig Wasser führt.

Es liegen Äste und andere Gegenstände im Flussbett, das Wasser ist ein Flüsschen geworden und die Wasserpflanzen

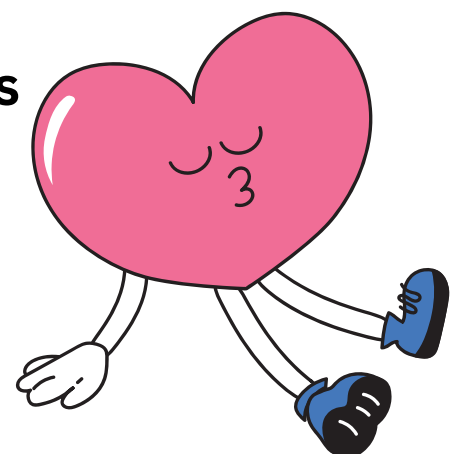
sterben auch die Tierwelt läuft davon, der Fluss

kränkelt. Doch du bist zuständig wieviel Wasser aus dem Staudamm in den Fluss geführt wird. Denn du

hast es in der Hand, suche dir etwas was du gern

trinkst, wichtig ist im ersten Schritt überhaupt

regelmäßig ein Glas Wasser, Tasse Tee zu trinken.



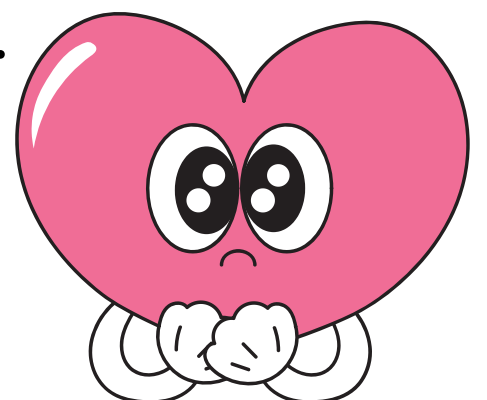
2. Energie auf Knopfdruck

Du atmest die ganze Zeit, das passiert ganz automatisch. Doch ist unsere Atmung sehr flach, wenn du eher weniger Energie hast oder nicht der super Sportler bist ist diese Übung sehr wertvoll für dich.

Setze dich hin, lege deine Hand auf deinen Brustkorb und atme tief ein, halte die Luft kurz an um sie langsam wieder auszuatmen. Wiederhole diesen Vorgang mindestens 3x und am besten sogar mehrmals am Tag. Schaffe neue Routinen z.B. Vor oder nach dem Zähne putzen, wenn du ins Auto einsteigst, wo auch immer du es dir vorstellen kannst. Diese Übung ist sehr kraftvoll, selbst ich baue sie in meinem Leben ein.

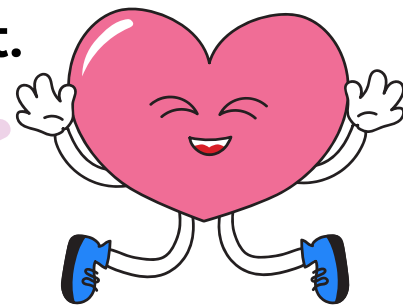
3. Geduldig sein, gönne dir Pausen

Unsere Welt ist hektisch, die Forderungen meist sehr hoch und das haben wir auch in unserem eigenen Dialog im Fokus. Das ist noch nicht gut genug, das ist ja peinlich, was denken die anderen von mir, ich müsste jetzt eigentlich... machen. Da kann es herausfordernd sein wenn du dir eine kurze Pause auf dem Sofa gönnen willst. Denn deine Gedanken drehen sich um alles andere als jetzt eine Pause zu machen.



4. Kleine Aufgaben ✓

Bringen dich auch an dein Ziel, aber noch viel mehr wenn du dich über diese kleinen Dinge freuen kannst und du stolz auf dich bist. Bist du im selben Moment sehr dankbar wodurch du dich entspannen kannst. Abschalten kannst und zu neuer Energie kommst. Das erfordert meist ein bisschen neues Mindset um das alte bekannte Denken hinter sich zu lassen. Wenn du dich darin gerade wieder findest und du dir die Frage gestellt hast : "wie bitte soll das gehen?" dann geht es dir genauso wie mir damals. In meinem Videokurs "hole dir deine Energie zurück" habe ich diesem Teil ein ganzes Kapitel gewidmet. Weil es so wichtig ist und dies im Grunde darüber entscheidet wie schnell du wieder zu Energie kommst.



5. Besser schlafen

Mache dir klar was du für Gedanken hast, warum kannst du nicht schlafen?

Madratz, zu hell, zu lange fern gesehen, oder am Bildschirm gesessen, einen Krimmi der dich beschädigt, es kann ganz viele verschiedene Gründe geben.

Doc was alle gemeinsam haben ist, sie würden in der Kindheit geprägt, sollten sich an Regeln halten und würden verglichen. Du möchtest geachtet werden, dein bestes geben, doch darfst du dich nun fragen was du a wirklich willst, was wäre wenn du 200 Millionen auf dem Konto hast, was würdest du dann machen? Was würdest du sofort abschaffen, wo würdest du anderen deine Meinung sagen? Die sind nur ein paar Beispiele zu diesem Thema, da wir in der Kindheit geprägt wurden und auch heute noch viele dieser erlernten Verhaltensmuster und denkstrukturen, für dich nicht klar als Ursache erkennbar sind. Deswegen ist es so schwer alleine die genauen Ursachen zu erkennen.

Du kannst dir gern wenn du weitere Fragen hast, den Klarheitscall buchen, er ist für dich kostenlos und unverbindlich. So hast du die Chance diesen Systemen auf die schliche zu kommen.

6. Bewegung

Bewegung ist mir damals richtig schwer gefallen, sogar mein Kreislauf hat irgendwann rebelliert. Es war Mega schwer und auch unrealistisch an diesem Punkt anzusetzen, bitte schaue zuerst auf deine Wasserversorgung, dein Mindset und dem atmen. Du wirst wissen wann du wieder die Wanderschuhe anziehen willst und kannst.

Also kein Streß!



7. Deine Gedanken...

Deine Gedanken entscheiden über viel mehr als du dir aktuell vorstellen kannst, wenn du glaubst das du nicht mehr in der Lage bist etwas zu machen, dann wird der Satz vermutet so lauten: "ich kann das nicht (mehr)" das ist dann ein Fakt und du hast wahrscheinlich schon erlebt das es nicht mehr geht. Mach dir bewusst woran du zweifelst, wie lange ist das schon so und worauf willst du warten?

Mach ddich mit dem Punkt 8 bekannt. Oder für alle die schneller voran kommen wollen, buche dir den Videokurs "Hole dir deine Energie zurück!"

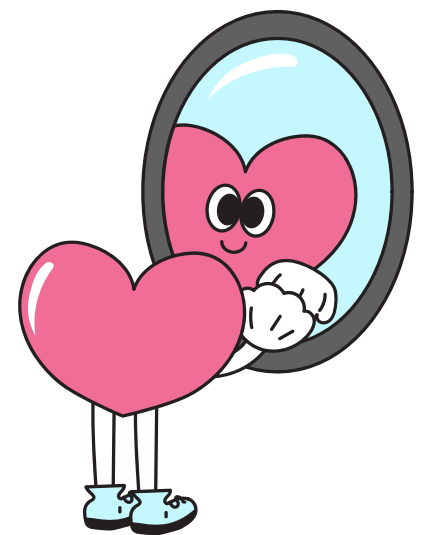
8. Meditation der Stille & Kraft

Suche dir einen Raum der Stille, wo du für dich ein paar Minuten ungestört sein kannst.

Sage deinen Familienmitgliedern Bescheid das du dich für 15 Minuten zurück ziehst.

Vielleicht hast du eine beruhigende Musik, die du leise im Hintergrund abspielst, eine Kerze, die du anzünden magst oder auch gern einen Raumduft versprühst, so schaffst du über deine Sinne eine Verbindung zu dieser inneren Ruhe und kannst sie immer schneller erreichen und auch halten.

9. geführte Meditation für mehr Energie



Es ist kein Sprint sondern ein Marathon, du wirst merken, dass du ruhiger bist, mehr deinen Körper spürst. Manchmal ist es gute eine geführte Meditation zu nutzen um dem Kopf und den Gedanken es zu erleichtern, still zu sein. Du hast die Möglichkeit dir eine kostenlose Meditation zu suchen oder meine Meditation "Neustart" dir zu kaufen.

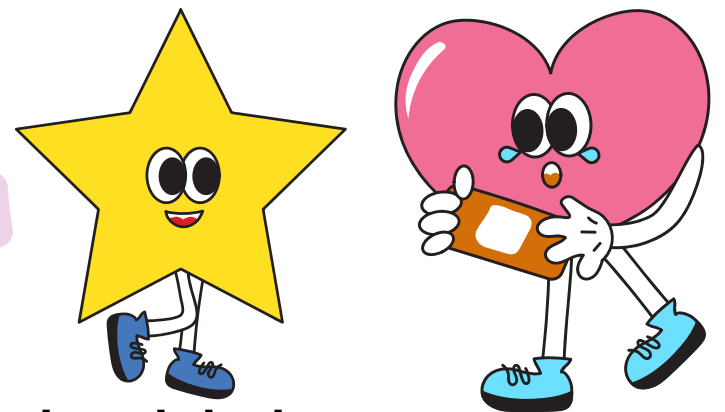
Si iist speziell für meine Coachees konzipiert und hat richtig große Erfolge möglich gemacht.

10. Was mir am besten geholfen hat

Mein Weg war steinig und schwer und genau das solltest du nicht zulassen.

Als projektmanagerin habe ich die Planungs Abteilung geleitet, dazu war Ich Mutter, Partnerin, Feuerwehrfrau und Fotografin. Ich habe schon immer versucht es allen um mich herum recht zu machen. Es alleine zu schaffen. Es hat mich Jahre gekostet, weil ich dachte, es kam von alleine und es geht auch von alleine, ich muss mich nur ein bisschen ausruhen, dann wird es wieder. Ich habe zu lange gewartet Shakes, Pflaster oder andere Dinge, die mir kurzfristig mehr Energie geben haben, haben zwar Linderung verschafft, doch habe ich damit leider genau so weiter gemacht wie zuvor und habe nicht erkannt was das eigentliche Problem ist. Keines dieser dieser Produkte hat meine Energielosigkeit nachhaltig verändert. Ich war wie ein Zombie. Abhängig von diesen Produkten. Doch wollte ich in mir die Sicherheit fühlen, das ich gut bin, ausreichend und mir selbst wieder das Vertrauen zu geben, dass ich das schaffe

11. Journal schreiben



Dankbarkeit für deinen Tag für das was du erlebt hast verändert alles, du kannst entweder dankbar sein oder dich selbst diskriminieren. Du kannst nicht beides gleichzeitig. Daher kommt hier ein Tipp den viele Menschen befähigt großes zu erreichen, jedoch meinen viele, es wäre nicht so wichtig und machen es dann nicht. Sei du schlauer und schreib dir jeden Abend auf wofür du dankbar bist, was du heute gelernt hast oder besser als gestern war.