

Erhalte mehr Energie für deinen Tag
und komme endlich mehr ins tun und in dein Sein

Übung 1 - Körper

Aktive körperliche Bewegungen jeden Tag (10 Minuten):
Spazieren, Laufen, Joggen, Fahrradfahren, Yoga, sonstiges

Übung 2 - Gesundheit

Trinke viel und gutes Wasser, Esse viel Obst und Gemüse, Smoothies,
frisch gepresste Säfte, Kein Zucker, oder reduzierte den Zucker

Übung 3 - Emotion (5 Fragen die deine Emotion stärken)

1. Was war der schönste Moment an den ich mich erinnere?
2. Welche Menschen geben mir Kraft?
3. Was verspreche ich mir davon wenn ich mein Ziel erreiche?
4. Was werde ich heute tun um meinem Ziel näher zu kommen?
5. Wer kann mir dabei helfen, leichter voran zu kommen?

Übung 4 - Geist

Meditation 10 Minuten bewusst Ein- und Ausatmen