

Hallöchen!

Ich freue mich, dass Du bereit bist jetzt mehr Entspannung und Leichtigkeit in Dein Leben zu lassen. Also lass uns gleich beginnen!

Um das folgende Worksheet zu bearbeiten, finde zunächst ein gemütliches Plätzchen und stelle sicher, dass Du eine Weile ungestört bist.

Dann beantworte alle Fragen möglichst spontan und intuitiv. Wenn Dir zu einem Punkt nicht gleich etwas einfällt, dann mach einfach weiter und komm später nochmal an diese Stelle zurück.
Denke daran: es gibt hier keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Du stellst einfach wertfrei fest was ist.

Übrigens, das Worksheet kannst Du immer wieder zur Hand nehmen (jede Woche, jeden Monat, wie Du willst...) und die Fragen nochmal beantworten.

Beobachte ob sich dabei im Laufe der Zeit etwas verändert und entwickelt.

Bleibe neugierig, feiere Deine Erfolge (Eigenlob stimmt!), atme durch.

Viel Spaß dabei!

Meine Energie.

Mein Antrieb | Energie-Spender

Welche Gedanken, Aktivitäten, Menschen, Umgebungen geben mir die meiste Energie?

Was kann ich tun oder aufhören zu tun, um mehr davon in mein Leben zu lassen?

Meine Energie.

Mein Stress | Energie-Räuber

Welche Gedanken, Aktivitäten, Menschen, Umgebungen rauben mir die meiste Energie?

Was kann ich tun oder aufhören zu tun, um weniger davon in mein Leben zu lassen?

Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Jetzt, da Du alles einmal aufgeschrieben hast, hast Du Deine Situation hoffentlich schon etwas deutlicher vor Augen. Von nun an übe Dich also darin, Deine Aufmerksamkeit wie folgt auszurichten:

Wenn Dir Etwas Deine Energie raubt, atme zunächst ein paar Mal tief ein und tief wieder aus. Dann frage Dich, was Du tun kannst um den „Stressfaktor“ zu minimieren oder zu beenden.

Konzentriere Dich auf die Lösung anstatt auf das Problem.

Manchmal ist das schwierig.

Dann mache Dir bewusst, dass das so in Ordnung ist.

Atme ein paar Mal tief ein und aus.

Dir muss nicht immer alles und auch nicht alles gleich gelingen!

Lies das nochmal ;)

Und wenn Dir Etwas Energie gibt, dann sei dabei einfach im Moment.

Atme ein paar Mal tief ein und aus.

Wie schön!

Bis zum nächsten Mal!

@yogamitali
loves you!