



DEEP JOURNALING Session

30 x mehr Energie

Dein Energielevel ist kein Zufall - und Energiemanagement ist mindestens genauso wichtig wie Zeitmanagement.

Mit dieser Deep Journaling Session erschließt du deine Energiequellen - und mixt dir deinen eigenen Energy-Drink!

1 Energiequellen erschließen

1. Welche Menschen geben dir Energie?
2. Welche Nahrung gibt dir Energie?
3. Welche Getränke geben dir Energie?
4. Welche Bewegung gibt dir Energie?
5. Welche Entspannung gibt dir Energie?
6. Welche Gespräche geben dir Energie?
7. Welche Musik gibt dir Energie?
8. Welche Umgebung gibt dir Energie?
9. Welche Unterhaltung gibt dir Energie?
10. Welche Inspiration gibt dir Energie?
11. Welche Orte geben dir Energie?
12. Welche Morgenrituale geben dir Energie?
13. Welche Mikro-Pausen geben dir Energie?

14. Welche Atemübungen geben dir Energie?
15. Welche Grenzen geben dir Energie?
16. Welche Naturerfahrungen geben dir Energie?
17. Welche Tätigkeiten geben dir Energie?
18. Welche Arten von Körperkontakt geben dir Energie?
19. Welche Worte, Mantras oder Gebete geben dir Energie?
20. Welche kreativen Tätigkeiten geben dir Energie?
21. Welche Art von Hilfe / Ermutigung / Unterstützung für andere gibt dir Energie?
22. Welche Erinnerungen geben dir Energie?
23. Welche Kleidung gibt dir Energie?
24. Welches Licht gibt dir Energie?
25. Welche Klänge geben dir Energie?
26. Welche Düfte geben dir Energie?
27. Welche Pläne und Perspektiven geben dir Energie?
28. Welches Selbstbild von dir gibt dir Energie?
29. Welche Körperhaltung gibt dir Energie?
30. Was gibt dir sonst noch Energie?

2 Poetic Empowerment

Mixe deinen perfekten Energie-Cocktail für den heutigen Tag oder die kommende Woche - poetisch, praktisch, powervoll!