

Energie messen

Energie folgt meiner Aufmerksamkeit –



Wie viel Energie spüre ich?
0 – 10 messen

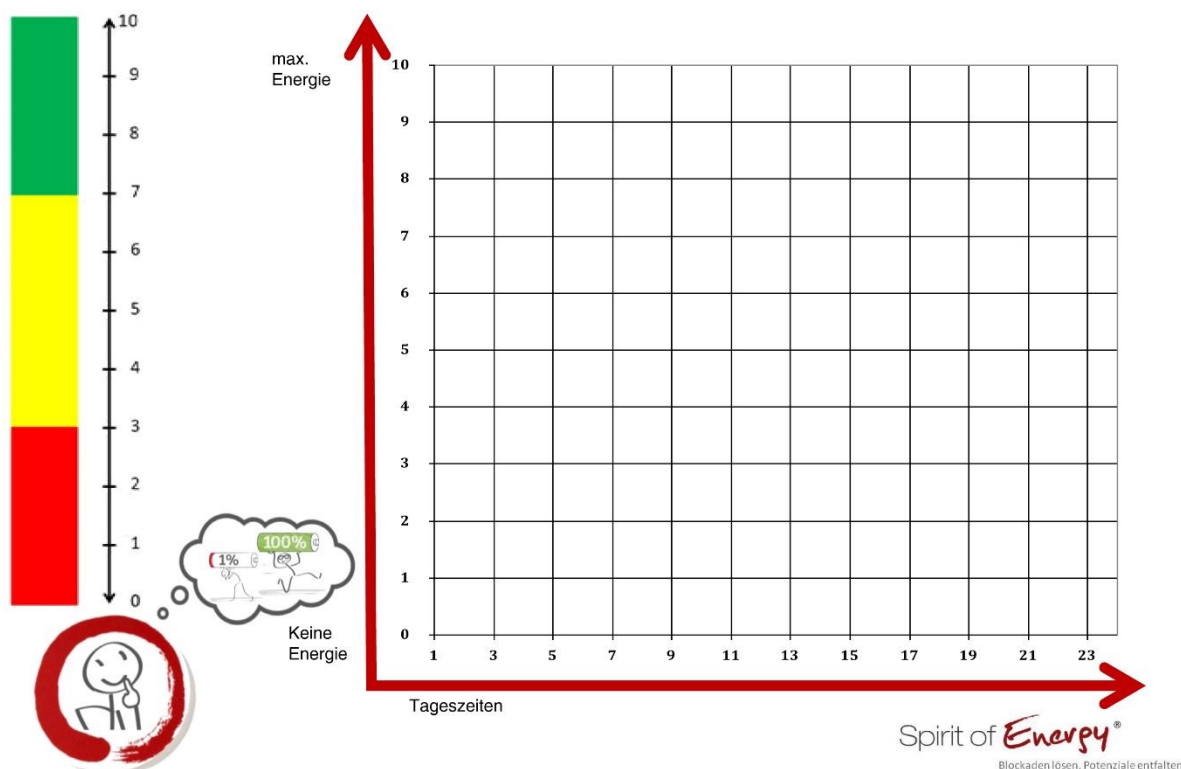
Mit der Energie segeln!

Energie managen

Um mit Deiner Energie segeln zu können solltest Du wissen, wo und wann Deine Energie kräftig „bläst“ und wann bei Dir eine energetische Flaute zu erwarten ist.

Lerne Deinen energetischen Rhythmus kennen.

Denn Energie bestimmt Deine Lebensqualität. Richte Deinen Fokus konsequent auf eine optimale Tankfüllung. Vor jeder physischen Schaffensphase liegt eine mentale Schaffensphase. Nur mit genügend Energie kommen wir von Denken ins Tun!



- Kopiere Dir die Grafik und beurteile mehrmals am Tag Deine Energie.
- Mache Dir Notizen dazu, was gerade in dem Moment bei Dir los ist.
- Das solltest Du mindestens zwei Wochen lang wiederholen.
- Reflektiere, ob Du ein Muster, eine regelmäßige Wiederholung von Hochs oder Tiefs feststellen kannst oder in welchen Situationen Deine Energie hoch und in welchen niedrig war.

Frage Dich:

Hast Du Dich um Dein KEIMEN gekümmert (Energy-Booster 1)? Hast Du den NULL-Punkt eingesetzt (Energy-Booster 2)? Konntest Du zu-/ weg-/los-lassen (Energy-Booster 2)? Sorgst Du dafür, dass Dein Zugehören und Wachsen in Balance gehalten wird (Energy-Booster 2)? Fressen Deine Sabotage-Fallen weiterhin an Deiner Energie (Energy-Booster 3)? Achtest Du darauf, dass Dein Verhältnis zu Gruppen, zum größeren Ganzen, zu Deinem Gegenüber, zu der sich wandelnden Welt und zu Dir und Deinem Körper von störenden Resonanzen befreit bleibt (Energy-Booster 4)? Tankst Du regelmäßig im Kreislauf der Farben Deine Energie auf (Energy-Booster 4)?

Die Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit!

Worauf richtest Du Deine Aufmerksamkeit (Resonanz-Prinzip)?

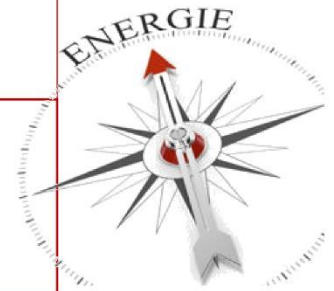
Wiederhole mehrmals das Wort **Misserfolg** – und bewerte Deine Energie.

Wiederhole mehrmals das Wort **Gelingen** – und bewerte Deine Energie.

Kannst Du bemerken, wie Dein Körper-, Deine emotionale-, Deine intuitive-, Deine mentale- und Deine energetische-Intelligenz reagieren?

Worauf solltest Du Deine Aufmerksamkeit dann ausrichten?

| WORAUF RICHEST DU DEINE AUFMERKSAMKEIT? | | | | | |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Gelingen | Ziel | Gesundheit | Fähigkeiten | Geleistetes | Schätze |
| Misserfolg | Hindernisse | Krankheit | Defizite | Verpasstes | Fehler |
| Wo möchtest / solltest Du Deine Aufmerksamkeit ändern? Wo bist Du sehr fest im unteren Bereich unterwegs? Inwieweit prägt dies schon Deine Umwelt - Familie, Partner, Kind, Beruf etc. | | | | | |
| Änderungsidee: | Änderungsidee: | Änderungsidee: | Änderungsidee: | Änderungsidee: | Änderungsidee: |
| Was ich trainieren möchte: | | | | | |



Setze Deine Segel neu!

Immer, wenn Deine Aufmerksamkeit sich mehr auf Misserfolge, Hindernisse, Krankheit, Defizite, auf Verpasstes oder auf gemachte Fehler richtet, segelst Du gegen den Wind!

1. Gehe gedanklich zu der von Dir herausgefundenen negativen Ausrichtung.
2. Sage Deine negative Ausrichtung mehrmals laut und bewerte Deine Energie (0-10)
3. Klopfe mit zwei Finger einer Hand die beiden Punkte nacheinander und sage dabei den Satz: Ich richte meine Aufmerksamkeit und damit meine *Energie immer wieder auf ... (z.B. Gelingen)!*
4. Wiederhole dies mehrmals!
5. Bewerte erneut Deine Energie von 0-10.
6. Notiere Dir mind. drei Situationen, in denen Du in den nächsten Tagen ganz bewusst Deine neue Ausrichtung trainieren willst.
7. Bereite Dich immer gezielt mit den beiden Punkten auf die Situation vor!

