

Meine Energie Übung

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.



Was ist die Energie Übung?

Diese Übung ist sehr einfach, so einfach, dass es dir leichtfallen wird, sie zu machen und genauso leichtfallen, sie nicht zu machen. Du weißt, es sind die kleinen Entscheidungen. Also legen wir los.

- Du machst in deinem Notizbuch oder deinem Ordner auf einer Seite 2 Spalten
- In die linke Spalte schreibst du „Meine Energiegeber“
- In die rechte Spalte schreibst du „Meine Energiefresser“

Was können Energiegeber sein?

Das können sowohl Menschen sein als auch Momente, Erlebnisse, Taten oder Gedanken. Eben alles, bei dem du das gute Gefühl hast, dir wird Energie gegeben. z.B.

- Ein gutes gesundes Essen
- Ein lieber Mensch der unterstützt
- Ein Spaziergang
- Eine Massage
- Positive Gedanken
- Gartenarbeit
- Ein Telefonat
- Eine Meditation
- Ein Sonnenstrahl
- Zukunftsplanung
- Das Haustier

Was können Energiefresser sein?

Alles, was dir Energie nimmt, dich anstrengt und dich müde macht, z.B.

- Menschen, die Energie ziehen
- Manche Arbeiten im Job
- Manche Verpflichtungen
- Verschiedene tägliche Arbeiten
- „falsche“ Freunde
- Sorgen, negative Gedanken

Können Menschen beides sein? JA! Denken wir da nur an die Kinder. Dennoch ist es wichtig zu versuchen eine Bilanz zu ziehen. Jeder Mensch ist unter dem Strich Geber oder Zieher. Einfach mal genau hinschauen, was am Ende des Tages übrigbleibt, wenn du abwägst.

Und dann? Dann gilt es das **zu maximieren im Leben, was Energie gibt** und das zu **reduzieren, was Energie nimmt**. Wie das geht erkläre ich im Video!

Gerne darfst du mir deine Liste dann zeigen, dann kann ich Feedback geben.

Wenn du generell Fragen hast, oder gerne Feedback möchtest zu den Übungen und Aufgaben, kannst du dich jederzeit an mich (gerne per FB Messenger oder per Mail an info@simonejanak.de)

Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen.