Energie-Power-Tipps ☺

Es gibt Zeiten im Leben, die sprühen sowieso voller Energie. Und dann gibt es die anderen. November und Februar sind für mich per se Zeiten, die wenig Energie bereithalten. Alles, was wir tun, benötigt erst mal Energie. Wenn die Akkus allerdings schon sehr leer sind, ist es das Klügste und Beste, die vorhandene Energie in sich selbst zu investieren.
Schenke dir jeden Tag fünf Minuten lang gute Energie.

- ○ Verbinde dich mit deinem Atem.
- ○ Übe die Bauchatmung.
- ○ 16-Sekunden-Meditation oder Box-Atmung.
- ○ Loslass-Atmung.
- ○ Sieger oder Super(wo)man-Pose.
- ○ Nutze die Kraft der Natur.
- ○ Bewege dich.
- ○ Fülle (morgens) deinen Flüssigkeitsspeicher auf.
- ○ Reflexzonenmassage macht wach.
- ○ Dufte Energie gibt Kraft.
- ○ Bemale einen Stein.
- ○ Lache, so oft du kannst.
- ○ Höre Musik.
- ○ Die Sonne verschlucken-Übung.
- ○ Goodbye Zerstörer.
- ○ Nutze das Nichts.
- ○ Erkenne deine Leistungen und sei dankbar.
- ○
- ○