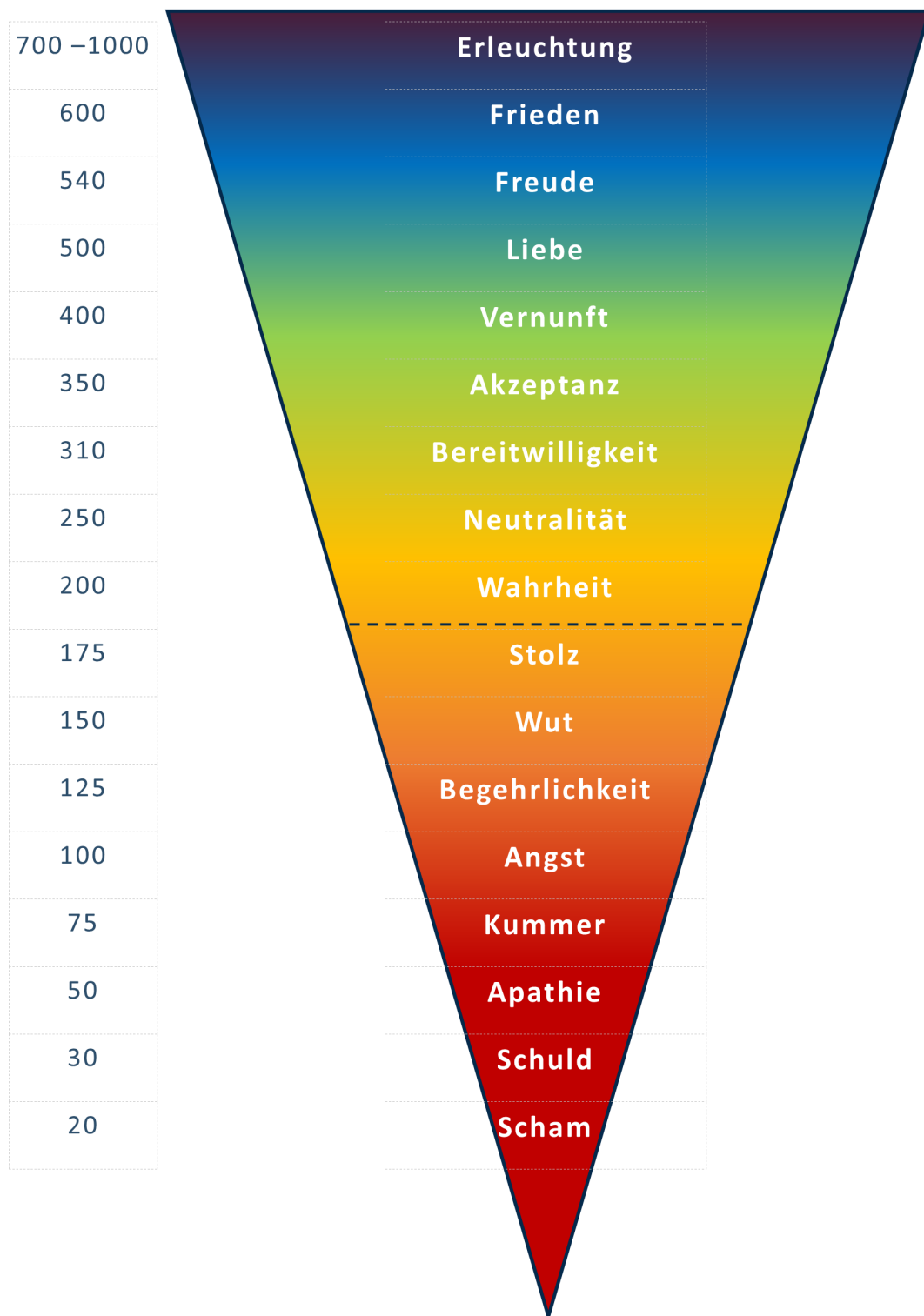


MEIN ENERGIE BAROMETER

Auf welcher Frequenz befinde ich mich gerade?
Was kann ich tun, um meinen Energielevel zu erhöhen?



Mit einer guten Stimmung haben wir gleich viel mehr Elan und es geht alles viel leichter.

Weißt du, wie du deinen Energielevel, deine Frequenz erhöhen kannst?

Erkenne mit Hilfe des Energiebarometers, auf welchem Level du dich gerade befindest. Mache dir eine Liste von Maßnahmen, wie du deine Frequenz erhöhen kannst und bau sie gezielt in deinen Alltag ein.

Und probier doch gleich mal etwas aus, z.B. Musik, Spaziergang, Meditation, ...

Das tut mir gut:

Nur wenn es mir gutgeht,
kann ich längerfristig funktionieren
und auch für andere da sein.
Darum darf ich gut für mich sorgen.