



10 ENERGIETANKSTELLEN

für Deinen Alltag

1

BEWUSST ATMEN

Langes Ausatmen gibt einen Frische-Kick, aktiviert die Regeneration und bringt dich in deine innere Mitte.

Mehrmals täglich für einige Minuten auf viermal zählen einatmen und auf sechsmal zählen ausatmen.

2

VIEL STILLES WASSER TRINKEN

Mindestens drei Liter am Tag. Der Mensch besteht zu 50 – 65 % aus Wasser. Wasser ist Transportmittel, Kühlmittel, Baustoff, Lösungsmittel, Stoffwechselaktivator und -katalysator.

3

DEM KÖRPER GUTE BAUSTEINE ZUR VERFÜGUNG STELLEN

Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate, Wasser in guter Qualität.

Getreide, Soja, Milch und Zucker meiden.

Mindestens vier Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten. Zwei- bis dreimal wöchentlich 16-18 Stunden keine Nahrungsaufnahme (z.B. dinner-cancelling).

4

SICH REGELMÄSSIG BEWEGEN

um Stresshormone abzubauen, die körperlichen Funktionen zu erhalten, das Lernen und Wachstum neuer Nervenzellen zu fördern und Krankheiten wie z.B. Bluthochdruck und Depression vorzubeugen.

5

FÜR AUSREICHEND ERHOLSAMEN SCHLAF UND ENTSPANNUNG SORGEN

Stress und Daueranspannung sind die Kreativitäts- und Gesundheitskiller No. 1. Mehrmals wöchentlich um 22 Uhr schlafen gehen, da ab 02 Uhr morgens der Körper bereits wieder aufs Aufwachen vorbereitet wird.

6

SICH DIE ERLAUBNIS ZUM NICHTS-TUN GEBEN

Einen ausgewogenen Lebens- und Arbeitsstil kultivieren. Innovation und Kreativität brauchen Mußezeit.

7

MINDSET ENTRÜMPELN - GEDANKENMANAGEMENT

Den Fokus auf das Positive im Leben richten. Ein Dankbarkeits-Tagebuch führen. Stressvermindernde Gedanken fördern.

8

REGELMÄSSIG GENUSSMOMENTE EINPLANEN

Mindestens einen pro Tag.

9

WALDBADEN (SHINRIN YOKU)

Die sekundären Pflanzenstoffe (Terpene) stärken das menschliche Immunsystem. Empfehlung: jeden Monat 2-3 Tage im Wald aufhalten (für jeweils ca. 4 Stunden).

10

DEIN WARUM FINDEN

Deine Vision, Werte, Gedanken und Emotionen in Einklang bringen und die Kraft dieser Synchronizität als Wegweiser für dauerhafte Veränderung nutzen.