

Nimm dir deine
ZEIT FÜR ENERGIE

**DIE ENERGIE FOLGT DEINER
AUFMERKSAMKEIT**

Notiere **DEINE** Dinge, Ereignisse, Situationen, Personen, Gedanken, Emotionen, ... entspannte, stressige, fröhliche, traurige, ... Momente.

Beginne links unten mit deinen Energie-**NEHMERN**.
Notiere rechts oben deine Energie-**GEBER**.

Tipp: Kleine (+) oder (-) Zeichen können dir helfen, Abstufungen dazwischen zu definieren.

Viel Spaß dabei. Beginne gleich **JETZT**:

Name

Datum / Monat



Energie-GEBER

Ich lege meinen Fokus mehr und mehr auf die positive Seite ...

**Meditation zum Verabschieden der Energie-
Nehmer und einladen deiner Energie-Geber**

- Begib dich in eine **ruhige Position**, in der du kurz deine Augen schließen kannst. Hier **atme** einige Male tief durch die Nase ein und auch wieder aus. Stelle dir dabei ziehende Wolken am Himmel vor.
- Setze deine (-) **Energie-Nehmer** auf die Wolken und lass sie ziehen ...
- Setze deine (+) **Energie-Geber** auf bleibende Wolken und betrachte sie lange ... sie werden größer und weitere dazu kommen ...
- **Lächle entspannt**, während du deinen persönlichen positiven Himmelsblick genießt!



Energie-NEHMER