KRAFTVOLLES ENERGIE COACHING

ENERGIE BOOSTER CHECKLISTE

www.manuelaklasen.de

Kraftvolles Energie Coaching

Energie Booster Checkliste

Stelle dir folgende Fragen:
Energie Booster Checkliste – 1 nein ☹ - 2 einigermaßen 😊 - 3 ja, das habe ich 😊😊
(Zähle am Ende deine Smileys)

Habe ich genügend Wasser getrunken? Ich beginne meinen Morgen immer mit einem 1-2 Gläsern lauwarmen Wasser, bevor ich unter die Dusche springe oder tanze…Ansonsten steht immer eine Flasche Wasser auf dem Schreibtisch und im Coachingraum sowieso und zwischendurch wird mal mit Tee oder Obst aufgelockert.

Habe ich gut und genug geschlafen?
Finde heraus, was dich abgehalten hat, wenn du zu wenig oder schlecht schläfst, denn da kann man etwas tun. Abends Rituale zum Abschalten und den Stress aus deinem Energiesystem holen, wenn du welchen hattest. Überlege dir, was dich runterbringt!

Wie sieht es mit meiner Frischluftzufuhr aus? Habe ich heute schon genug Sauerstoff getankt?
Ich beginne meinen Morgen manchmal am offenen Fenster oder Terrasse mit ein paar schnellen reck dich und streck Übungen und einige Male tief durchatmen. Gerade wenn es bitterkalt ist, hat es ohne weiteres was, macht echt wach. Meine täglichen Spaziergänge zwischen 15 – 1 ½ Stunden gehören sowieso dazu. Wie sieht es bei dir aus?

Mache ich genügend Pausen?
Wann man Pause machen soll, da gibt es unterschiedliche Konzepte, manche sagen alle 20 Minuten, andere alle 50 Minuten. Wenn ich gerade bei einer Sache drin bin und es super läuft, mache ich keine künstliche Pause, aber ansonsten unterbreche ich regelmäßig in diesem Zeitrahmen für eine Pause meinen Ablauf. Spätestens, wenn du irgendwo gar nicht weiter kommst, solltest du eine Runde drehen, aber am besten es kommt gar nicht dazu…

Welche Nachrichten ziehst du dir täglich rein und was machen sie mit deiner Energie?
Ich bin immer wieder erschüttert, dass manche Menschen täglich zig Mal sich die Nachrichten anhören, die gleichen Themen in der Zeitung lesen und auch noch im Radio anhören. Manche sogar noch spät abends, vor dem Schlafen gehen. Wundert dich dann noch etwas. Alles, was du hörst und siehst sogar, wenn du vor dem Fernseher schläfst, geht in dein Unterbewusstsein. Wie hoch ist der Anteil an negativen Nachrichten und positiven Nachrichten, die du dir damit täglich gibst? Je mehr negative Nachrichten du dir antust umso niedriger wird deine Energie. Was passiert mit positiven Nachrichten? Sie erhöhen deine Schwingung, weil du dich zwangsläufig daran erfreust. Ich denke das ist dir bewusst, deshalb achte auch darauf! Ließ etwas oder höre dir etwas an, was in dir ein gutes Gefühl auslöst. Das kann auch ein guter Tagesabschluss sein.

Manuela Klasen
Auf der Harle 25
55294 Bodenheim

Homepage www.manuelaklasen.de
E-Mail info@manuelaklasen.de
Tel.: 06135-704906

Bin ich dankbar für das, was ich schon habe?
Zugegeben jeder ist in einer anderen Situation, aber wir alle haben garantiert Dinge in unserem Leben, für die wir dankbar sein können und doch ist alles so normal und selbstverständlich geworden, dass wir gar keine Dankbarkeit mehr empfinden und uns immer eher auf den Mangel fokussieren. Das solltest du ändern! Ich bedanke mich täglich für mein gutes Essen und auch bei meinem Körper, dass er so gesund ist und täglich seine Arbeit so super macht. Natürlich mache ich auch viel dafür. Seelenhygiene zur Körperhygiene, Bewegung, Ernährung und was er sonst so braucht. Also meine Liste, wofür ich alles dankbar bin, ist wirklich lang. Wie sieht es bei dir aus? Dankbarkeit ist eine sehr hohe Energieschwingung!

Habe ich heute schon einem anderen Menschen geholfen?
Jemandem helfen und etwas Gutes tun hebt immer die Energie, weil wir meistens positive Rückmeldungen bekommen, was wiederum guttut? Mich macht es immer glücklich, wenn ich anderen Menschen durch mein Tun ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann. Besonders stark ist das schon in meiner Arbeit gegeben, wenn die Menschen einfach glücklich und zufrieden sind nach einem Termin, aber auch im Privatem macht es Spaß. Am einfachsten ist es anderen einfach einmal etwas Positives zu sagen, eine Wertschätzung zu geben oder ein Kompliment zu machen. Das mache ich auch gern Fremden gegenüber und liebe die Verblüffung und das Lächeln, dass dann oft entsteht, weil es so unvermutet für die Menschen kommt. Macht echt Spaß und hebt die eigene Energie unheimlich an.

Gedankenkontrolle:
Welches, sind deine ersten Gedanken, wenn du aufstehst? Richtest du dich darauf aus, einen wundervollen Tag zu haben oder stresst du dich schon mit Sorgengedanken oder was heute alles stressen oder nicht klappen könnte? Freude auf den Tag, sollte deine Grundenergie sein. Also frage dich, was du erleben willst.

Überprüfe mal, was isst du eigentlich alles über den Tag und wie?
Nimmst du gute, naturbelassene Nahrung, die deinem Körper Energie gibt zu dir? Überlege dir, was das sein könnte und nimm dir vor allem Zeit zu essen, statt immer wieder schnell mal nebenbei etwas in dich hineinzustopfen oder unter Zeitdruck. Du signalisierst damit dir und deinen Körper Wertschätzung, damit es dir gut geht und du entspannst, während du isst.

Bist du fokussiert?
Ein großes Problem bei vielen Menschen, was aber auch ein großes Maß an Unzufriedenheit und mangelnder Konzentration fördert, sind ständige Ablenkungen und Unterbrechungen. Wenn du Dinge schnell abschließt, weil du fokussiert bleibst oder anderen Grenzen setzt, hebt das das Glücksgefühl!

Manuela Klasen
Auf der Harle 25
55294 Bodenheim

Homepage www.manuelaklasen.de
E-Mail info@manuelaklasen.de
Tel.: 06135-704906

Habe ich heute schon etwas Positives und Neues gelernt?
Unser Gehirn will sich entwickeln und positive stärkende Informationen geben immer einen Kick. Lese, schaue oder höre nur einmal 10-15 Minuten etwas, was dich motiviert oder dir Freude macht. (Schon in meinen Podcast hineingehört oder eine aufbauende Übung gemacht?)

Umgebe ich mich mit positiven Menschen? Dein Umfeld ist so wichtig. Vielleicht hast du über den Tag viel Nörgler oder negative Menschen um dich herum, aber trotzdem hast du eine Wahl. Lenke ihre Aufmerksamkeit mal auf etwas Positives, erzähle etwas anderes oder frage sie nach etwas, was sie lieben. Ich bin eine Meisterin darin und es ist immer unglaublich, was das mit der Energie in einem Raum macht.
Aber selbst, wenn das nicht gelingt, dann gehe später auf jeden Fall in einen guten Kontakt mit Freunden oder Menschen, die dir einfach guttun.

Gibst du dir selbst und anderen Wertschätzung? Gib anderen Menschen alles das, was du dir von ihnen wünschst und aufgepasst, gib es dir auch selbst, das macht dich unabhängig und du bekommst es so auch von anderen viel selbstverständlicher- Probiere es aus. Bist du in Wohlwollen mit dir selbst verbunden schwingt diese Energie auch zu anderen.

Schließe alles aus, was dir deinen inneren Frieden raubt.
Das ist schwer oder geht nicht, sagst du vielleicht. Aber hast du überhaupt schon einmal darüber nachgedacht, wie es gehen könnte. Was willst du nicht mehr haben? Nun, du hast immer eine Wahl nämlich entweder etwas Loszulassen, was dich stresst oder eine bewusste Veränderung herbeizuführen. Manchmal braucht das etwas Mut tut aber gut. Weitere Möglichkeit, du lernst anders mit einer Situation oder Menschen umzugehen als bisher. Immer, wenn du ein altbekanntes Reaktionsmuster unterbrichst, passiert etwas Neues.
Wie das geht, lernst du zum Beispiel bei mir, denn wenn du weißt, wie du deine Energieschwingung, deine Gedanken und Emotionen bewusst verändern kannst passieren auf einmal neue Dinge. Probiere es aus!

Perspektivwechsel Frage dich: Kann ich negative Erlebnisse schnell an mir vorbeiziehen lassen oder gehen sie mir viel zu lange nach? Sehr oft nehmen wir Aussagen von anderen zu schnell persönlich oder haben selbst eine Abwertungsstrategie in uns verankert. Was wäre, wenn du die Dinge mal mit Abstand betrachtest oder aus einem anderen Blickwinkel. Ich frage meine Klienten oft, wie könntest du noch darüber denken und da kommen viele erhellende Einsichten, die sofort die Energie verändern. Mache deshalb mal öfters einen Perspektivwechsel!

Triff schnelle Entscheidungen.
Natürlich gibt es Dinge, die muss man erstmal sacken lassen oder für sich prüfen, aber sehr oft brauchen wir unheimlich lange, um bei Dingen, Handlungen, Veränderungen Entscheidungen zu treffen und das bindet unglaublich viel Energie

Manuela Klasen
Auf der Harle 25
55294 Bodenheim

Homepage www.manuelaklasen.de
E-Mail info@manuelaklasen.de
Tel.: 06135-704906

Sei mutig und geh auch mal ein Risiko ein.
Wenn du immer nur die Dinge tust, die du schon kennst, wirst du dich nicht wirklich weiterentwickeln. Stillstand und Routine sind ganz schlecht für das Gehirn und letztendlich auch für unser Wohlbefinden. Manchmal scheuen wir Herausforderungen aus mangelndem Selbstbewusstsein oder schlichter Bequemlichkeit. Die berühmte Komfortzone ist einfach so vertraut. Wenn du aber inneren Hürden überwindest und Herausforderungen meisterst, gibt dir das immer Freude und Energie. Überlege dir, welche Herausforderung du heute angehen willst, manchmal kann das schon ein Anruf irgendwo sein oder etwas Neues auszuprobieren.

Höre auf dich zu vergleichen.
Wenn du dich vergleichst, um dich danach innerlich abzuwerten raubt dir das die Energie, das ist wohl klar. Wenn du andere Menschen als Vorbilder ansiehst, die vielleicht etwas erreicht haben, was du auch erreichen willst, dann gibt dir das Energie, wenn du dich oder sie fragst, wie sie etwas geschafft haben. Dann kannst du lernen und dich somit wieder weiterentwickeln.

Ärger und Druck binden Energie.
Achte darauf, wie du durch den Tag gehst und in welchen Gedanken oder vor allem Gefühlsschleifen du evtl. stecken bleibst. Mit Ärger und anderen negativen Gefühlen, die du länger aufrecht hältst, bindest du viel Energie. Auch wenn du dich ständig zu sehr unter Druck setzt oder setzen lässt, raubt dir das Lebensenergie. Was muss sich also in dir ändern, damit du anders mit Situationen oder dir selbst umgehen kannst? Finde deine Antworten.

Wieviel hast du heute schon gelacht?
Es ist bekannt, dass der Anteil des Lachens bei erwachsenen Menschen oft nur 15 Mal beträgt im Vergleich mit Kindern, die bis zu 400 Mal lachen. Das solltest du ändern. Lachen ist die beste Medizin, stärkt das Immunsystem und entspannt. Worüber, wobei und mit wem kannst du gut lachen? Erfreuen kannst du dich bestimmt an ganz Vielem.
Stärke damit deine Energie!

Machst du aktiv Übungen, um deine Energie zu steigern?
Ich bringe meinen Klienten bei, schnelle Energieübungen, die nur ein paar Minuten benötigen zu automatisieren, so dass sie auch jeder Herausforderung trotzen könne, weil sie sich entweder schon in einer hohen Energie befinden oder sich schnell wieder dorthin bringen können, wenn die Energie niedrig ist. Du willst das auch? Dann mache die Dinge, die dir guttun regelmäßig, bis es dir leichtfällt, weil es ganz normal wird.
Stelle dir einfach immer wieder die Frage, was gibt mir Energie in meinem Leben. Ich würde schon einmal sagen, alles, was dir Freude macht!

Alle meine Beispiele kannst du leicht in dein Leben integrieren oder sollten sogar selbstverständlich sein, wenn dir deine Gesundheit, Energie und Wohlbefinden wichtig sind.

Manuela Klasen
Auf der Harle 25
55294 Bodenheim

Homepage www.manuelaklasen.de
E-Mail info@manuelaklasen.de
Tel.: 06135-704906

K.E.C.K
Ich trau' mich!
Kraftvolles Energie Coaching

Energie Booster Checkliste

Auf diese Dinge solltest du achten, wenn du dir mehr Energie in deinem Leben gönnen willst sowie Wohlbefinden und Freude!!!

1. Habe ich genügend Wasser getrunken?
2. Habe ich gut und genug geschlafen?
3. Wie sieht es mit meiner Frischluftzufuhr aus? Habe ich heute schon genug Sauerstoff getankt?
4. Mache ich genügend Pausen?
5. Welche Nachrichten ziehst du dir täglich rein und was machen sie mit deiner Energie?
6. Bin ich dankbar für das, was ich schon habe?
7. Habe ich heute schon einem anderen Menschen geholfen?
8. Gedankenkontrolle: Welches, sind deine ersten Gedanken, wenn du aufstehst?
9. Überprüfe mal, was isst du eigentlich alles über den Tag und wie?
10. 😊 Bin ich fokussiert?
11. 😊 Habe ich heute schon etwas Positives und Neues gelernt??
12. Umgebe ich mich mit positiven Menschen? 😊😊😊
13. Gibst du dir selbst und anderen Wertschätzung?
14. Schließe alles aus, was dir deinen inneren Frieden raubt.
15. Perspektivwechsel
16. Triff schnelle Entscheidungen
17. Sei mutig und geh auch mal ein Risiko ein.
18. Höre auf dich zu vergleichen.
19. Ärger und Druck binden Energie.
20. Wieviel hast du heute schon gelacht?
21. Machst du aktiv Übungen, um deine Energie zu steigern?

😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

Wege zu mehr Erfolg-Freiheit-Selbstbewusstsein! Persönlichkeits- und Businesstraining

Manuela Klasen
Auf der Harle 25
55294 Bodenheim

Homepage www.manuelaklasen.de
E-Mail info@manuelaklasen.de
Tel.: 06135-704906

Schreibe auch deine Ideen auf:

Manuela Klasen
Auf der Harle 25
55294 Bodenheim

Homepage www.manuelaklasen.de
E-Mail info@manuelaklasen.de
Tel.: 06135-704906