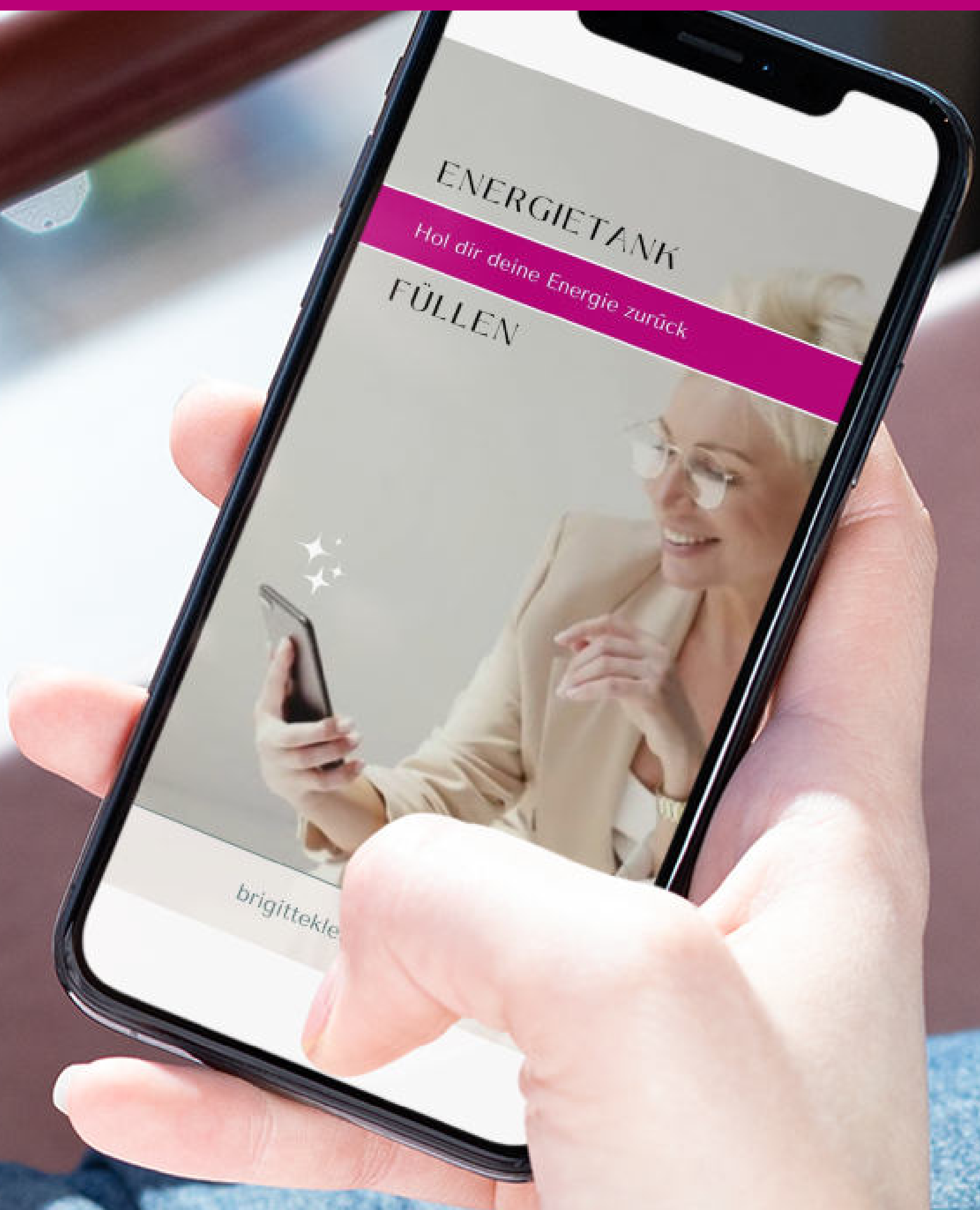


40 ENERGIE BOOSTER

Wie du den Alltag
ohne Hamsterrad überlebst



ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

Wenn du dich fragst, wie bekomme ich das alles auf die Reihe, dann nutze diese Energie Booster . . .

"It's magic"

1

WECKER

Lass dich mit deiner Lieblingsmusik wecken.

2

DUSCHEN

Beine und Arme so weit es geht von den Finger- und Zehenspitzen ansteigend nach oben mit kaltem Wasser abduschen.

3

WASSER ODER TEE

Ingwerwasser, Grüner oder Rooibos Tee.

4

SONNENLICHT

Schon wenige Minuten natürliches Sonnenlicht wirken wie eine Energiedusche und ist die natürliche Quelle für Vitamin D.

5

MUSIK

Mach dir eine Playliste mit deinen Lieblingstiteln. Wenn du Energie brauchst klick auf Dauerschleife

6

TANZEN

Verstärkt den Energie-Booster-Effekt noch indem du zu deinen Lieblingstiteln mittanzst.

7

DEHNE UND STECKE DICH

Vor allem, wenn du viel am Arbeitsplatz sitzt, aber auch wenn du eine stehende Tätigkeit ausübst.

ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

8

POWERNAPPING

Ein Nickerchen zwischendurch - max. 10-30 Minuten.

9

MACH MAL PAUSE

Jeder braucht eine Pause, nicht nur, wenn du zur Toilette musst.

10

RELAXTIME

Plane gezielte Entspannungszeiten in deinen Wochenplan.

11

FOKUS

Konzentriere dich auf das Positive. Negative Gedanken rauben dir Energie.

12

VORFREUDE

*Ist die beste Freude.
Freue dich auf ein positives Erlebnis das kommt.*

13

SCHNUPPERN

Hast du schon mal an einer Orange oder Zitrone gerochen? Der Knaller.

14

FRISCHES OBST

Bananen, Heidelbeeren, Avocado (ja, das ist ein Obst)

ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

15

GEMÜSE

Rote Beete und Grünes Blattgemüse sind absolute Powergemüse.

16

NÜSSE ALS SNACK

Kürbiskerne, Haselnüsse, Mandeln (aber Achtung, das sind echte Energiebomben).

17

GETRÄNKE

Grüne Smoothies und Kokoswasser

18

FETTHALTIGE FISCHE

Hering, Lachs, Makrele und Aal haben die aktivsten Omega-3-Fettsäuren).

19

REDUZIERE ZUCKERKONSUM

Durch Zucker altern unsere Zellen und wir bekommen Falten. Zucker beeinflusst auch unser Verhalten. Er macht aggressiver und emotional labiler.

20

BEWEG DICH REGELMÄSSIG

Dopamin wird ausgeschüttet und du erhöhst die Sauerstoffzufuhr und verbesserst auch die Durchblutung.

21

KNETE DEINE OHREN

Mit Zeigefinger und Daumen Ohrläppchen am Außenohr ein paar Minuten hoch und runter massieren. Macht dich fit und gibt mehr Energie.

ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

22

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

23

DEINE MINUTE

Schließe deine Augen und fokussiere dich für eine Minute nur auf deine Atmung.

24

RICHTIG DURCHATMEN

4-6-8-Methode: Langsam und tief durch die Nase einatmen, bis vier zählen, die Luft anhalten, bis sechs zählen, langsam durch den Mund ausatmen und bis acht zählen.

25

QI GONG

Sanfte Bewegungen bringen Ruhe und Energie.

26

ACHTSAMKEIT

Such dir aus, welche Menschen dein Leben bereichern dürfen - viel zu oft umgeben wir uns mit toxischen Beziehungen.

27

WERTE

Sei dir deiner Werte bewusst. Weil wir Dinge tun, die nicht mit unseren Werten zusammen passen, fehlt uns die Energie.

28

FÜHRE EIN ENERGIE- TAGEBUCH

Was sind deine Energiequellen, was deine Energieräuber.

www.brittekleinhenz.com

ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

29

ALLES ZU VIEL?

Dann raus in den Wald und die Natur beobachten.

30

DANKBARKEITSTAGEBUCH

Nutze es ganz besonders dann, wenn dir alles zu viel wird.

31

DENKE POSITIV

Das ist die Wichtigste Investition in deine Gesundheit.

32

DIGITAL DETOX

Wenn dir sowieso schon alles zu viel ist, dann schalte die sozialen Medien ganz bewusst aus. Eine Kollegin deinstalliert regelmäßig am Wochenende die App's.

33

ABSCHALTEN

Lies ein Buch und träume dich in die Romanfigur und die Szenen.

34

HILF JEMANDEM ANDEREN

Lade eine Nachbarin spontan zum Essen ein, mach einer fremden Person ein Kompliment und schenke jemandem dein Lächeln.

35

FREUDE UND GLÜCK

Gib beidem deine absolute Priorität in deinem Leben. Mache immer mehr Dinge, die dir gut tun.

ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

36

GESUNDER SCHLAF

Trinke keinen Kaffee mehr am Abend.

37

NACHTRUHE

Schlafe mindestens 6-8 Stunden. Aber Achtung, wenn du länger schläfst, sorgt das dafür, dass du dich tagsüber eher erschöpft fühlst.

38

DUNKEL

Schlafe im Dunkeln. Dadurch hast du einen gesünderen Schlaf.

39

SCHLAFRHYTHMUS

Teste verschiedene Schlafens- und Aufstehzeiten und zieh es dann konsequent durch.

40

BALANCE HALTEN

Finde eine gute Balance zwischen Belastung und Entspannung, damit dein Akku immer im grünen Bereich bleibt.

41

LACH MAL WIEDER

Lachen ist eine absolute Frischekur für deinen Körper und deine Seele. Es schenkt dir Energie, setzt Glückshormone frei und bekämpft gleichzeitig noch Stress.

...

ENERGIE BOOSTER

Brigitte Kleinhenz

Du kannst einiges tun, um deine Energie erfolgreich zu managen.

Fang heute damit an, denn Aufschieben ist der große Gegner guter Energie.

Mein Tipp für dich:

Suche dir 2-3 Tipps heraus und integriere sie ab sofort in deinen Alltag.

Stell dir eine Morgenroutine zusammen und probiere das mindestens 30 Tage lang aus.

Du wirst merken, dass sich dein Energielevel in diesem Monat merkbar ändert.

*Wenn du weitere praktische und kostenfreie Tipps willst, trag dich gleich **hier in meinen Newsletter** ein.*

Alles Liebe und viel Erfolg beim Umsetzen

Brigitte

Kleinhenz Coaching
Brigitte Kleinhenz

www.brittekleinhenz.com

