



Energiekick am Morgen

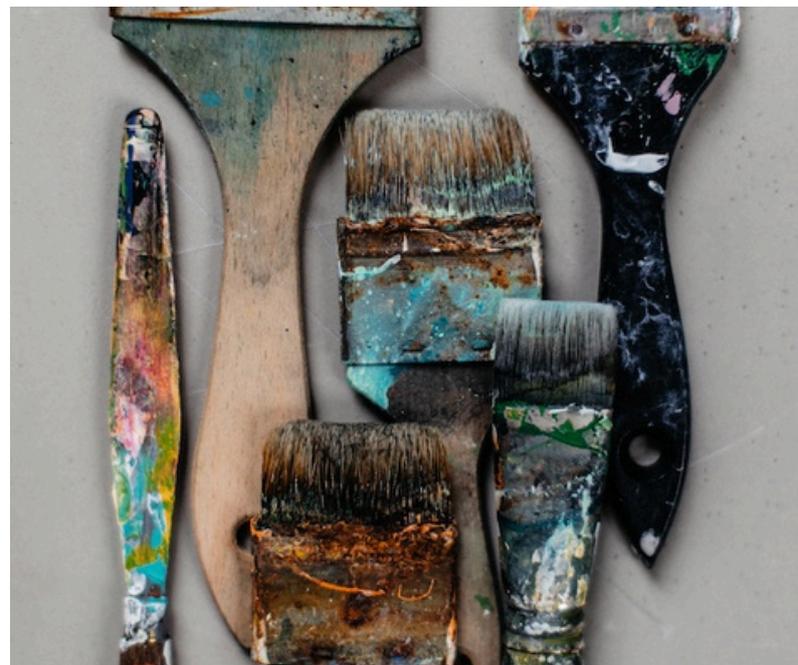
Herzlich Willkommen!
Wie schön, dass du hier
bist!

Du willst voller Energie
mit wenig Zeit in den Tag
starten?

Dann erwarten dich hier
folgende Schritte

- Meditation 5 – 10 Min.
- Journaling 5 – 10 Min.
- Malen 15 – 20 Min.
- Getting Ready 10 – 15 Min.

Los geht's!



Energiekick am Morgen

So startest du voller Energie
mit wenig Zeit in den Tag

Meditation 5 – 10 min.

Verbinde dich direkt nach dem
Aufwachen mit deiner Energie:

nimm drei tiefe Atemzüge und stelle dir
vor, wie dein idealer Start in den Tag
aussieht.

Wie fühlst du dich dabei?
In welcher Energie bist du?

Energiekick am Morgen

**So startest du voller Energie
mit wenig Zeit in den Tag**

Journaling 5 - 10 Min.

Die Gedanken, die aus der Meditation auftauchen kannst du direkt in deinem Journal festhalten.

Wenn sie aufgeschrieben sind, mußt du sie nicht mehr im Kopf behalten. Es geht aber auch kein Gedanke verloren, der wichtig ist. So kommst du leichter vom Kopf in den Körper.

Schreibe alles auf, was dir gerade einfällt. Es muß weder eine bestimmte Reihenfolge noch eine Struktur haben. Lege deinen Fokus auf das, was du kreieren willst. um deine Ziele zu erreichen.

Frage dich:

In welcher Energie bist du heute?

Wofür gehst du heute los?

Welche Schritte sind dafür nötig?

Energiekick am Morgen

**So startest du voller Energie
mit wenig Zeit in den Tag**

Malen 15 – 20 Min.

Wenn du alles aufgeschrieben hast, was jetzt wichtig war, kannst du dich kreativ austoben.

Richte dir einen Arbeitsplatz ein mit allen Materialien, der leicht zugänglich ist. Damit du nicht jedesmal viel umräumen musst bevor du zu malen anfängst.

Fang direkt zu malen an ohne Nachzudenken. Einfach drauflos. Direkt auf die Leinwand mit der Farbe. Es kann nichts kaputt gehen. Du kannst nichts falsch machen. Egal was sich gerade zeigt. Du malst nur für dich. Du entscheidest ob und wer es sehen darf.

Spürst du wie es in deinem Kopf ruhiger wird? Vielleicht spürst du die Ruhe auch im ganzen Körper? Nimmst du deine Umgebung noch wahr? Oder gibt es nur noch dich und das Malen?

Energiekick am Morgen

**So startest du voller Energie
mit wenig Zeit in den Tag**

Getting ready 10 - 15 Min.

Wenn du fertig bist mit malen, mache dich frisch, ziehe dir was an, was dich in deiner Energie unterstützt und stärke dich mit einem Frühstück für den neuen Tag.

Extra Push für deine Energie

Trinke deinen Kaffee auf dem Balkon und lasse dir die Sonne ins Gesicht scheinen, tanze zu deiner Lieblingsmusik oder schüttele den ganzen Körper kräftig aus.

Wähle die Dauer und Reihenfolge der Module so wie es für dich in deinen Alltag passt. Am wichtigsten ist die Wirkung der Module.

Energiekick am Morgen

Glückwunsch!

Den 1. Schritt zur Veränderung hast du gemacht.

Jetzt heißt es dranbleiben und üben.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren.

Melde dich gerne wenn du Frage hast.
Ich freue mich auch über dein Feedback!

**Veränderung lohnt sich ...
... sie beginnt bei DIR.**

Wenn du dir mehr Veränderung wünschst,
mehr DEINE Energie leben willst, mehr DU
selbst sein willst, dann komme gerne in
meinem Workshop.

Mehr Infos dazu findest du demnächst auf
meiner [Website](#)..