



Energie-Check

entdecke was dir guttut



Stell dir vor, dein Finger wird zu einem Scanner:

Mit ihm kannst du spielerisch deine persönlichen **Energiewerte** erfassen, ob etwas für dich energiegelbend (+) oder energieraubend (–) ist.

Denke an eine Situation, Beziehung, Aufgabe oder ein Nahrungsmittel und fahre entlang der Skala zum Austesten.

Erforsche deinen körperlichen **Akkuzustand**:
In welchem Bereich bist du gerade?

- Grün: kraftvoll, klar, im Flow
- Gelb: angespannt, unruhig, im Übergang
- Rot: erschöpft, überlastet, blockiert

Und die wichtigste Frage:
Was bringt dich wieder ins Grün?

Begegnungen prüfen:

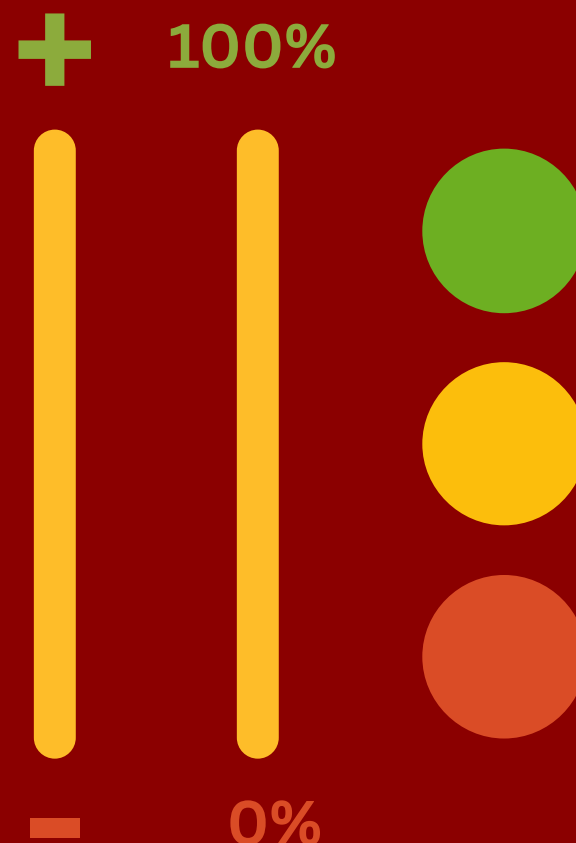
Welche Menschen geben dir Kraft?

Welche Begegnungen ziehen dir Energie?

Nutze diese Erkenntnisse, um bewusst zu wählen, welche Treffen dir guttun und welche du liebevoll reduzieren darfst.

Positive Veränderung, dank kleinen Anpassungen:

Setze dir kleine, machbare Schritte und beobachte, wie sich dein innerer Energie-Parameter verändert.



SIMONE ARNOLD

Leben &
Kreieren

www.lebenkreieren.ch