

Energie- & Zeiträuber

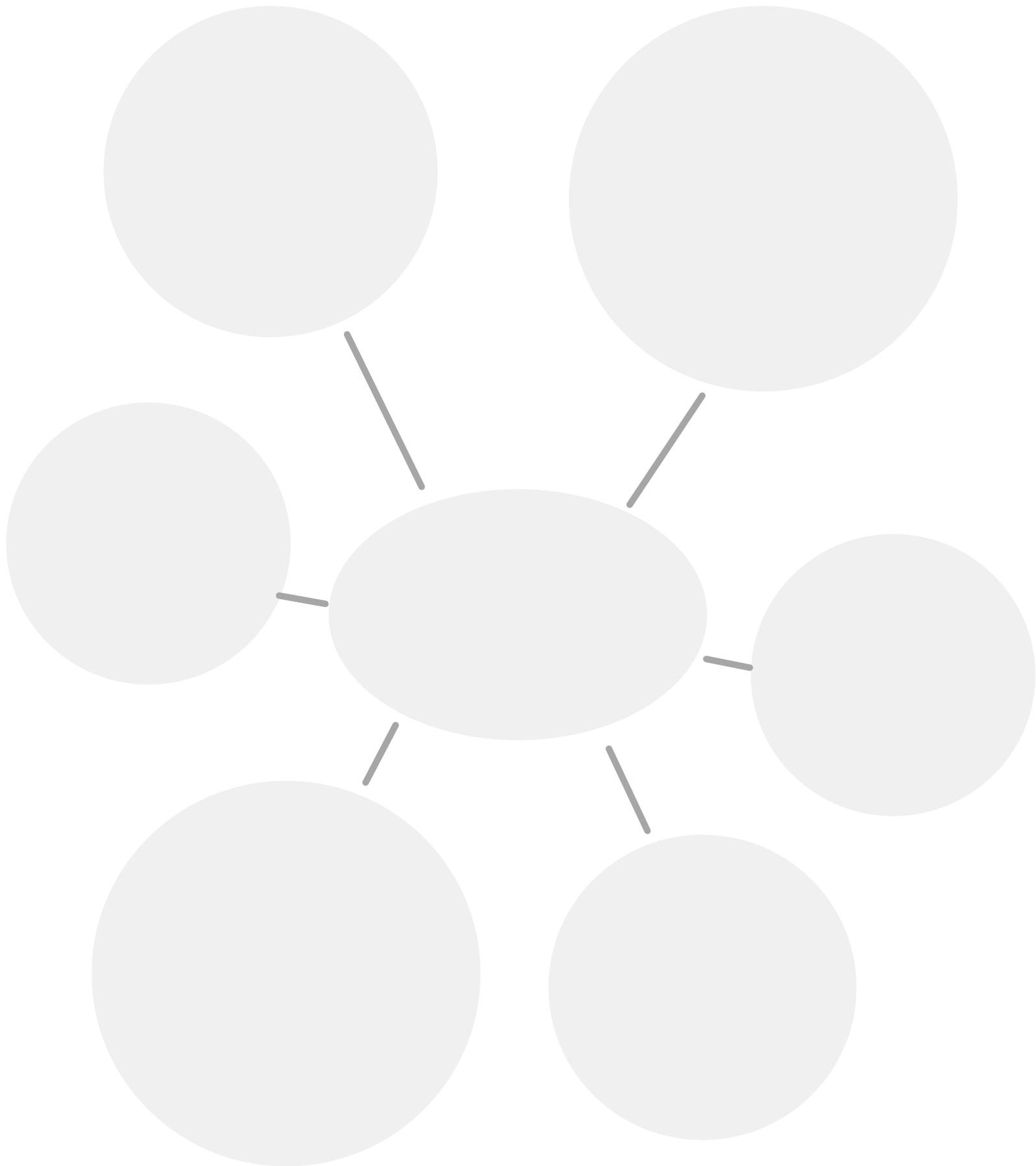
ERKENNEN & VERWANDELN

Mit dieser Übung kannst du schnell und einfach feststellen, womit du tagsüber die meiste Zeit beschäftigt bist, wo deine Aufmerksamkeit und in der Folge „deine Energie“ gebunden ist:

Schreibe dazu alle Menschen, Dinge, Orte, Zeiten, Ereignisse auf, die dich gerade immer wieder beschäftigen, oder auch Gedanken und Gefühle, um die du dich drehst. Es geht um einen bewertungsfreien Blick auf dein Leben und wo deine Energien gebunden sind. Auch dein Partner, deine Kinder gehören hier mit rein. Einfach alles. Jetzt kannst Du schauen, ob dir das womit du beschäftigt bist Energie zuführt + oder Energie - wegnimmt.

Wenn es nicht mindestens 50/50 ausgeglichen ist, besteht in deinem Leben Handlungsbedarf! Es ist ein Blick in den Spiegel deiner gegenwärtigen Situation!

Auf der folgenden Seite findest du eine Vorlage, damit du eine Idee bekommst, wie das ganze aussehen könnte.... natürlich können es mehr aber auch weniger Kreise sein... Optimal wäre es, dass die Dinge, mit denen du dich beschäftigst, dir auch Energie zurück geben und nicht nur Energie nehmen. Oft drehen sich unsere Gedanken viel zu viel um andere, oder um Dinge, die wir gar nicht direkt beeinflussen oder verändern können. Doch wenn unsere Energie und somit Zeit hier gebunden ist fehlt sie uns für die Dinge, die wir wirklich wollen und setzen unsere Prioritäten falsch.



Finde heraus, worum sich deine Gedanken und Nöte den ganzen Tag kreisen und stelle so fest, wo deine Energien gebunden sind und, um neue stimmigere Entscheidungen zu treffen.

Energie- & Zeiträuber

ERKENNEN & VERWANDELN

WER BIN ICH?

Ich unterstütze hochempathische, vielwahrnehmende Frauen, ihr Leben und Business nach ihren wahren inneren Bedürfnissen und Werten auszurichten, damit sie aus ihrer vollen Stärke und Leichtigkeit ihr Leben & Business gestalten und meistern können.

Unser Fühlen zeigt uns den Weg.

<https://essential-healing.net/>

