

50 Tipps für mehr Energie

- Nutze eine Nadelmatte
- Geh im Wald spazieren
- Setz dich ans Wasser
- Finde deine Energie-Gerüche
- Mach eine Kaffee- (oder Tee)PAUSE
- Lies dich in andere Welten
- Fang an zu sticken, stricken, häkeln oder nähen
- Mach Musik
- Triff dich mit Freunden
- Schreib Tagebuch
- Zeichne
(Mandala, Doodle oder Zentangel, wenn du kein Künstler bist)
- Koch ein Lieblingsgericht
- Veranstage eine Party (o. besuch sie)
- Gönn dir einen Tag in der Sauna
- Mach Sport
- Räum auf, miste aus, putze
- Gönn dir ein Bad/eine lange Dusche
- Veranstage einen Spieleabend
(geht auch mit dir allein!)
- Schlaf genug
- Verzichte einen Tag auf Social Media
- Trink genug Wasser (JEDEN TAG)
- Lerne
(aber etwas, das DU wirklich lernen WILLST)
- Mach REGELMÄSSIG Pausen
- Lebe nach deinem Biorhythmus
- Mach Power Naps
- Buch eine Massage
- Gönn dir eine Wellnessbehandlung
- Verabrede dich zu einer Date Night
- Beweg dich in deiner Mittagspause

- Sorge bewusst für mehr positive Gedanken
(vor allem über dich selbst)
- Iss gesund
- Schreib ein Erfolgsjournal
- Schreib ein Dankbarkeitsjournal
- Kümmere dich um Menschen
- Versuch es mit Meditation
- Probier Yoga oder Qi Gong aus
- Such dir deine Probleme sorgfältig aus
- Hab deine Ziele immer vor Augen
- Gönn dir Licht, Licht, Licht
(Tages-, nicht Neonlampenlicht)
- Mach dir einen Tee (oder Wasser)
aus frischer Pfefferminze, Zitrone
- Nutze Akkupressurpunkte
- Fang an mit Hula Hoop oder Seilspringen
- Nutze gezielte Atemtechniken
- Häng einen ganzen Tag einfach mal faul ab
- Lass dich auf Nährstoffmangel untersuchen
(und tut ggf. etwas dagegen)
- Geh shoppen, aber in den richtigen Geschäften
(also denen, die dir Freude machen)
- Richte dir regelmäßig terminfreie Tage ein
- Nimm Urlaub
- Sag einmal am Tag „Ja“
(zu dir selbst und einer Sache, die dir gut tut)