

Bonus: Quick Energy Boost

Es wird immer wieder Momente geben, in denen Dich das Energie-Tief einholt – meist, wenn Du es gerade gar nicht gebrauchen kannst. Dafür möchte ich Dir drei Methoden vorstellen, die Körper, Geist und Seele Energie schenken.

Physische Energie: Ohren kneten

Entlang der Ohrmuscheln befinden sich viele Akupressur-Punkte. Durch gezielte Massage kannst Du blockierte Energie wieder zum Fließen bringen. Knete jedes Ohr für ca. eine Minute mit Daumen und Zeigefinger. Zuerst die Ohrläppchen, danach langsam die äußeren Ränder der Ohrmuschel entlang nach oben, und dann sanft die gesamte Ohrmuschel. Zum Abschluss noch in leichten Kreisen mit den Handflächen über die Ohren streichen. Und schon ist der Körper erfrischt!



Mentale Energie: Doodling

Den Großteil des Tages verbringen die meisten von uns mit logischem Denken – also in der linken Gehirnhälfte. Um der immer mal wieder eine Pause zu gönnen, kannst Du bewusst Deine rechte Gehirnhälfte aktivieren. Nimm Dir dazu ein leeres Blatt Papier, einen Stift und drei Minuten Zeit. Zeichne intuitiv, z.B. Linien, Bilder, Kreise – lass Deine Hand einfach über das Papier wandern. Leg danach das Blatt zur Seite und bewerte es nicht. Deine linke Gehirnhälfte konnte sich entspannen und Du kannst jetzt zu Deinen Denk-Problemen zurückkehren.



Emotionale Energie: Glücksmomente notieren

Glücklich sein ist vor allem ein Gefühl, dass Dir emotionale Kraft schenkt. Du kannst dieses Gefühl fördern, indem Du ganz bewusst Deine Energie darauf ausrichtest. Eine einfache Übung ist, Dir einen Zettel und Stift zu nehmen und spontan drei Glücksmomente aus Deinem Leben zu notieren. Das zaubert Dir automatisch ein Lächeln auf die Lippen!

