

# Energie-Booster

## MEHR ENERGIE FÜR DICH

Du bist ständig müde, fühlst dich ausgelaugt, hast einfach keine Energie? Obwohl du ausreichend schläfst und schon so viel dafür tust? Setze heute einfach mal diese drei Dinge in deinem Alltag um und erlebe, wie die Energie wieder zurück zu dir kommt.

---

### MORGENS: LASS' DIE ENERGIE FLIESSEN

Zeitaufwand: 5 Minuten

Der Morgen steckt voller Magie. Atme diese Magie ein, indem du direkt nach dem Aufstehen frische Luft einatmest - am offenen Fenster, auf den Balkon, auf deiner Terrasse. Spüre die Kälte, die Wärme - den neuen Tag, der beginnt. Atme 5 x tief in deinen Bauch hinein. Schließe dazu gerne deine Augen und stell' dir vor, wie du mit jedem Atemzug pure Energie einatmest.



### MITTAGS: DANCE IT LIKE IT'S HOT

Zeitaufwand: 5 Minuten

Nach dem Essen fallen wir oft in ein Mittagstief. Hol' dir deine Energie zurück, indem du deinen Lieblingssong abspielst und dazu tanzt. Wenn Tanzen keine Option ist, dann höre den Song im stehen. Höre den Gesang, den Rhythmus und lasse die guten Vibes in deinen Körper fließen. Solltest du keinen passenden Song parat haben, hier meine Empfehlung: Justin Timberlake - CAN'T STOP THE FEELING!



### ABENDS: FIND YOUR PEACE

Zeitaufwand: 7 Minuten

Ein guter Schlaf ist essentiell für mehr Energie. Um dir das zu ermöglichen, schreibe vor dem Schlafen gehen 5 Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Lege dir dazu ein eigenes Buch zu und integriere dieses Abendritual fest in deinen Abend.

„SEITDEM ICH DIESE 3 SCHRITTE JEDEN TAG MACHE,  
HABE ICH DEUTLICH MEHR ENERGIE“

