

*Architect your Energy
- lead your Life.*

ENERGY BASICS

**10 EINFACHE WEGE ZU
MEHR RUHE, KRAFT
UND WOHLGEFÜHL
IM ALLTAG.**

ENERGIE IST KEIN ZUFALL.

Sie entsteht, wenn du beginnst, mit deinem Körper zu arbeiten
– nicht gegen ihn.

Diese **10 Impulse** helfen dir, Spannungen zu lösen, Energie zurückzugewinnen und dich in deinem Körper wieder wohl zu fühlen
– auf natürliche, einfache und spürbare Weise.

1. STARTE IM KÖRPER, NICHT IM KOPF.

Der Tag beginnt nicht mit Gedanken, sondern mit Bewegung.
Bevor du planst, antwortest oder funktionierst – komm zuerst in deinen Körper.

Drei Minuten reichen: Rückbeugen, Schütteln, sanftes Dehnen.
Kleine, bewusste Bewegungen bringen alles in Fluss – Kreislauf, Lymphe, Atmung, Energie. Sie aktivieren deine Muskelschlingen, lösen nächtliche Anspannung und signalisieren deinem System: Ich bin da.

Wenn der Körper erwacht, wird auch der Geist klar.
Das ist Regulation in ihrer einfachsten Form – natürlich, spürbar, sofort.

2. TRINKE LEBENDIGES WASSER.

Ein Glas warmes Wasser mit Zitrone und einer Prise Salz am Morgen unterstützt Entgiftung, Kreislauf und Energiefluss – einfach, aber tief wirksam.

3. ENTGIFTE DURCH ATMUNG, NICHT DURCH SÄFTE.

Tiefe, langsame Ausatmungen über den Mund lösen CO₂-Stau – dein System atmet Spannung aus.

4. ENERGIE FOLGT AUFMERKSAMKEIT.

Fokussiere dich morgens auf eine Intention: „Wie will ich mich heute fühlen?“ – dein System richtet sich danach aus.

5.BEWEGE DICH RYHTMISCH, NICHT PERFEKT.

Bewege dich, bevor du denkst. Morgens 3 Minuten Rückbeugen, Schütteln oder leichtes Dehnen. Kleine Bewegungen mit Atemfluss aktivieren die Muskelschlingen – und damit dein Nervensystem, Kreislauf & Lymphe.

6.KOMM TÄGLICH IN KONTAKT MIT NATUR & LICHT.

Barfuß stehen, frische Luft, Grün sehen und berühren. Natur erdet, vitalisiert und reguliert deinen Rhythmus, dein Nervensystem folgt automatisch. Direktes Tageslicht in den ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen – das reguliert Hormone, Stimmung und Fokus besser als jeder Kaffee.

8.ISS, WAS DICH NÄHRT – NICHT, WAS DICH BESCHÄFTIGT.

Gesunde Ernährung ist einfach: frisch, natürlich, unverarbeitet. Dein Körper braucht keine Regeln, sondern Rhythmus. Wenn du ihn überforderst, verliert er Energie – wenn du ihn nährst, gewinnt er sie zurück. Verdauung ist kein Nebenschauplatz, sie entscheidet über dein Wohlfühl.

7.STRECK DICH, WENN DU GESTRESST BIST.

Körperliche Enge erzeugt mentale Spannung.
Eine bewusste Dehnung signalisiert deinem System: Alles gut.

9.SITZ WENIGER, STEHE BEWUSSTER

Sitz weniger – stehe bewusster. Haltung = Energie. Jede Stunde 1 Minute bewusst stehen, Schultern öffnen, Kiefer lösen.

10.BEENDE DEN TAG MIT DIR.

Sitz still. Atme bewusst. Fühl deinen Körper.
Das ist kein Ritual – das ist Rückverbindung.