

Energie-Liste mit meinen Wohlfühlpunkten

50 Dinge, die mir Freude bereiten

Was bereitet Dir Freude? Was machst Du gerne und merkst dabei und danach, wie aufgeladen Du bist? Wenn Du ein Tief hast, dann hole Dir die Liste heraus und wähle einen Punkt, den Du dann sofort umsetzt, um wieder auf ein hohes Energielevel zu kommen!

Schreibe alles so konkret wie möglich auf! Tue es jetzt gleich und höre erst auf, wenn Du 100 Dinge gefunden hast! Du wirst merken, wie allein das Schreiben der Liste Dich auflädt!

Beispiele: Tanzen, Musik hören, Fahrrad fahren, kochen, mit einer Freundin telefonieren, Mama besuchen, ein Bild malen, Massage, im Wald spazieren, meditieren etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Energie-Liste mit meinen Wohlfühlpunkten

50 Dinge, die mir Freude bereiten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....