
◇

Meine Energieanker

Was gibt mir Energie – und was zieht sie ab?

Energie ist keine Frage der Zeit – sie ist eine Frage der Ausrichtung. Dieses Worksheet hilft dir, bewusst zu kartografieren, wo du aufblühst und wo du dich verlierst. Ohne Bewertung. Mit Klarheit.

◆ WAS GIBT MIR ENERGIE?

◆ MENSCHEN

Wer gibt mir Energie – einfach durch seine Anwesenheit?

◆ ORTE

Wo fühle ich mich lebendig, aufgeladen, bei mir?

◆ GEWOHNHEITEN

Welche Routinen oder Rituale tun mir wirklich gut?

◆ TÄTIGKEITEN

Was tue ich, bei dem die Zeit vergeht und ich aufblühe?

◆ GEDANKEN

Welche Überzeugungen oder Gedanken geben mir Kraft?

◇

Du kennst jetzt deine Quellen. Hüte sie.

◇

Was raubt mir Energie?

Benennen ist kein Klagen – es ist Klarheit. Was du siehst, kannst du bewusst wählen oder loslassen.

◆ WAS ZIEHT MEINE ENERGIE AB?

Menschen oder Situationen, die mich regelmäßig erschöpfen

Nicht urteilen – nur ehrlich benennen.

Gewohnheiten, die mir Energie kosten, ohne echten Mehrwert

Was tue ich aus Pflicht, Ablenkung oder Angst – nicht aus Wahl?

Gedanken oder Überzeugungen, die mich ausbremsen

Selbstkritik, Sorgen, Vergleiche – was raubt mir heimlich Kraft?

◆ Mein Energieanker für diese Woche ◆

Eine konkrete Handlung, die ich diese Woche bewusst wähle:

*Energie folgt der Aufmerksamkeit.
Was du bewusst nährst, wächst.*

elvanya.de