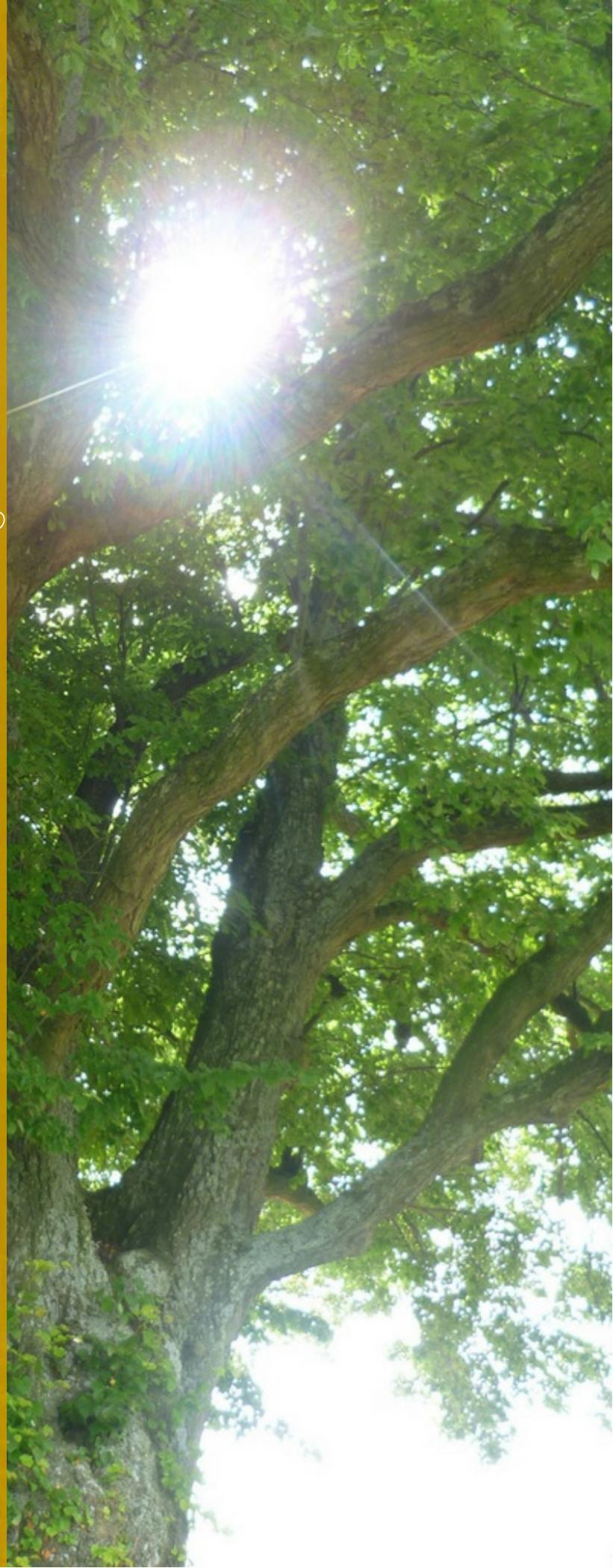




**Herzcoaching**

*21 Tipps für mehr  
Energie*

Manuela Csikor -  
Herzcoaching.



# 21 Tipps für mehr Energie

## Mehr Energie für frische Taten

In dieser Checkliste stelle ich Dir 21 Möglichkeiten vor, wie Du Deine Energie klären, auffrischen und erhöhen kannst.

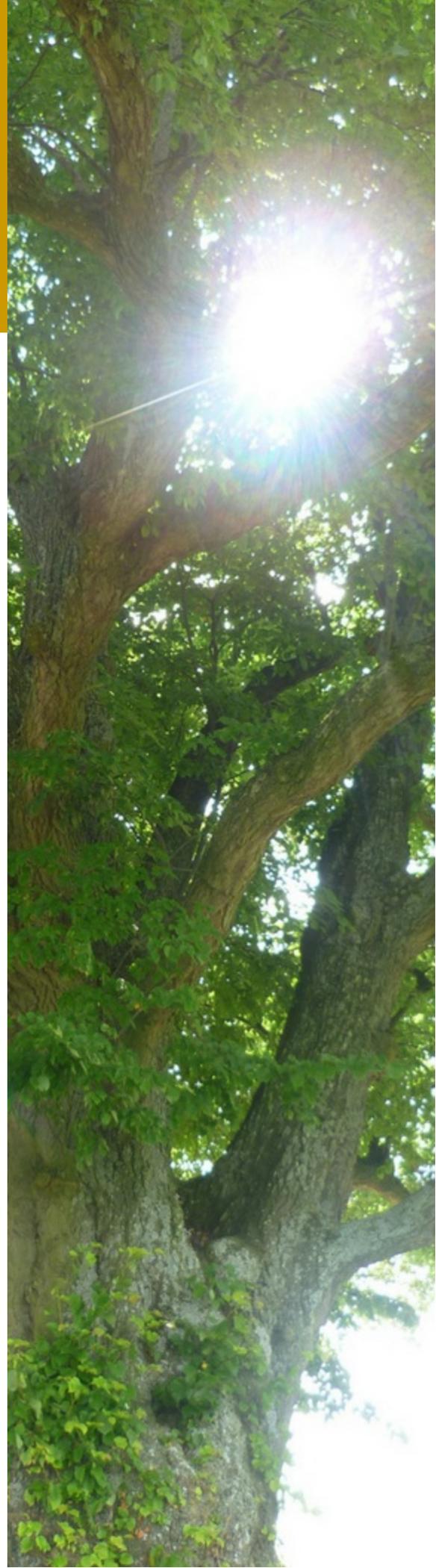
Lies sie Dir durch, und dann wähle die 3 aus, die Dich am meisten ansprechen. Übe diese Tipps dann eine Woche lang jeden Tag, und schau, wie sie sich auswirken.

Damit Du ein Gespür dafür bekommst, ob und wie gut die einzelnen Techniken wirken, kannst Du vorher und nachher einschätzen, wie Du Dich fühlst.

### **Auf einer Skala von 0 - 10, wie energievoll fühlst Du Dich?**

**0** - null Energie, völlig ausgelaugt, schlapp, müde, erledigt bis

**10** - 100% Energie, positiv geladen, freudig, \*sparkling\*



# 21 Tipps für mehr Energie

## 1. Trink ein Glas frisches Wasser (am besten ohne Blubb).

Unser Körper und unser Geist funktionieren besser, wenn sie gut mit Wasser versorgt sind. Unsere Energie fließt dann auch besser.

## 2. Mache 3 x 7 schwungvolle Überkreuzbewegungen.

z.B. auf der Stelle gehen, rechtes Knie heben, linke Hand berührt rechtes Knie. Dann linkes Knie heben, rechte Hand geht zum linken Knie. Wiederholen. So bringst Du linke und rechte Gehirnhälfte in Einklang und erhöhst Deine Konzentrationsfähigkeit.

## 3. Erde Dich.

Stell Dir vor, wie aus Deinen Füßen goldene Wurzeln wachsen, die Dich mit dem Mittelpunkt der Erde verbinden. Du bist verwurzelt wie ein starker Baum, nichts kann Dich aus der Ruhe bringen. Lass nun die Energie der Erde über Deine Füße hoch in Deinen Körper fließen. Und Du kannst all das, was Dich beschwert und belastet, nach unten abfließen lassen.

#### 4. Nimm einen Bleistift für drei Minuten quer zwischen Deine Zähne.

Hihi, das hebt die Laune, schon beim dran Denken ;-)

#### 5. Schenke Deinem Körper eine trockene Abreibung

... mit einem Waschlappen oder einem Bürstenhandschuh. Diese Übung ist super geeignet für den Morgen, damit kommst Du in Schwung. Falls Du ein Kaltduscher bist, kombiniere.

#### 6. Erinnere Dich an das Licht in Deinem Herzen

... und lass es so kräftig leuchten, dass es Deinen ganzen Körper erfüllt.

...und den Raum um Dich...

...und den Raum, in dem Du bist...

...und das ganze Gebäude...

...und die ganze Straße...

...und den ganzen Ort...

...und das ganze Land...

...und den ganzen Kontinent...

...und die ganze Welt...

...und das ganze Sonnensystem...

...und die ganze Galaxis...

...bis zum Ende des Universums

**Dieses Licht ist unaufhaltsam. Wie Du auch.**

## 7. Klopfe mit bei der Klopfmeditation "Klopfen für mehr Energie"

<http://herzcoaching.jetzt/klopfen-fuer-mehr-energie/>

Wenn Du regelmäßig klopfst, hilfst Du Deinem Energiesystem, Blockaden und Stauungen aufzulösen und hast mehr Energie für die schönen Dinge des Lebens.

Erfahre mehr über das Meridianklopfen hier:

<http://herzcoaching.jetzt/wo-klopft-man-beim-meridianklopfen/>

## 8. Trinke eine Tasse heißes Wasser

(wenn Du magst, mit Zitrone und Ingwer). Das reinigt und gibt Power.

## 9. Verzeihe jemandem.

(Uuuuh, ja, da war doch was...) Wenn Du auf jemanden sauer bist oder verletzt wurdest und deshalb enttäuscht und misstrauisch bist... verzeihe. Bist Du nachtragend und wütend auf jemanden, lange nachdem er/sie Dich verletzt hat, mach Dir klar, WER trägt. Verzeihen bedeutet ja nicht, etwas Geschehenes für gut zu heißen, sondern in Frieden damit zu kommen. Verzeihen macht dein Herz leichter und Deine Energie lichter.

## 10. Schreib Dir 5 Dinge auf (oder mache sie Dir bewusst), für die Du gerade jetzt dankbar bist.

Der Fokus auf Dankbarkeit bringt träge, schwere Energie wieder in Fluss. Das Dankbarkeitsgefühl strömt aus Deinem Herzen und öffnet dich für weitere Momente, für die Du dankbar sein kannst.

## 11. Entrümple Deine Chaosschublade, Deinen Chaosschrank, Dein Chaoszimmer.

Bestimmt hast du auch so ein "ich müsste mal endlich..."-Fleckchen, auf dem sich immer alles sammelt. Wie von Geisterhand. Räume alles raus, auf den Boden. Entsorge, lege ab, räume auf. Dann kreierte einen wunderschönen Platz daraus, einen Platz, der Dich inspiriert und Dir ein positives Gefühl zaubert.

## 12. Sch(l)ieße etwas ab, das Du schon lange vor Dir hergeschoben hast.

D.h. vollende es oder entscheide Dich, es NIE mehr fertigzustellen. Nach dem Motto:

*Ich mache alles. Heute, morgen oder NIE.*

## 13. Leg Dich für 11 Minuten auf die Erde.

Lass für diese 11 Minuten alles los, was Dich eh überhaupt nichts angeht. Lass alles in die Erde fließen, was nicht Deins ist oder Dir nicht mehr dient.

## 14. Geh raus in die Natur.

In den Wald, auf einen Berg oder ans Meer (wenn Du in der Nähe bist). Wir sind nicht von der Natur getrennt, wir sind ein Teil davon. Nur merken wir das oft gar nicht mehr in unserer "zivilisierten" Welt voller Gebäude, Technik und SchnellschnellBusiness. Lass Dich ein und verbinde Dich mit den Pflanzen, den Bäumen, dem Sand, den Felsen, dem Wasser. Wie wohltuend ein Waldspaziergang ist für Körper, Geist und Seele - genieße Dein Sein im Jetzt, verbunden mit allem. Lass Dich nähren von der Natur, mit der Du eins bist.

## 15. Triff eine Entscheidung.

Einfach, aber manchmal schwer. Entscheidungen treffen wir jeden Tag - und sie bringen Klarheit für Deine weiteren Schritte. Aufgeschobene Entscheidungen, die Du endlich triffst, machen unglaublich viel Energie frei. Also... entscheide Dich!

## 16. Schreibe 15 Minuten lang alles auf, was Dir im Kopf umgeht.

Gedanken, Sorgen, Ideen, Blabla, Überlegungen über Vergangenes und Zukünftiges, alles. Dies ist eine tolle Übung, die Du am allerbesten jeden Tag machst, am allerallerbesten gleich nach dem Aufstehen. (aka Morgenseiten)

## 17. Stell Dir vor,

wie sich alte, verbrauchte Energie aus Dir herausströmt und sich um Dich herum sammelt - wie in einem Mantel. Zieh dann diesen Mantel aus oder lass ihn von Deinen Schultern nach unten auf den Boden rutschen. Geh einen Schritt heraus aus diesem Feld und genieße Deine neue Freiheit.

## 18. Gönn Dir 5 Minuten Pause, in denen Du NICHTS tun musst.

...oder tun DARFST... Einfach nur da sitzen und sein. Falls Du darüber nachzudenken beginnst, was Du alles noch musst und solltest, geh über zu Nr. 16.

19. Reibe Deine Hände ca. 30 Sekunden aneinander, bis sie ganz warm sind.

Lege dann Deine Handflächen über Deine geschlossenen Augen. Atme ruhig ein und aus und entspanne für ein bis drei Minuten.

20. Spring eine Minute auf einem Trampolin

- oder auf einem oder zwei Beinen durch die Wohnung. Bewegung sorgt für Energie in Deinem Körper - bessere Durchblutung, mehr Power.

21. Stell Dir (idealerweise beim Duschen) vor,

wie das Wasser golden glitzert und voller Energie ist. Es reinigt Dich von alter, verbrauchter Energie und nährt Dein Energiesystem.



*Du willst mehr?*

**Lass Dich 8 Wochen lang begleiten**

Mit meinen besten  
BlockadenLöseTricks und ganz viel  
Herz bringen wir Deine Energie auf  
einen neuen Level.

*Geben wir Deinem Herzen die  
Flügel zurück*

[Mehr erfahren >](#)