



KOSTENLOSES FREEBIE

5 Energie-Tipps für deinen Alltag

Von Andrea Mahl · Energie gewinnt immer!

Schön, dass du da bist! Auf den nächsten Seiten findest du fünf einfache, sofort umsetzbare Tipps, mit denen du deinem Alltag spürbar mehr Energie schenkst. Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse und keine zusätzliche Stunde am Tag. Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, gut für dich zu sorgen.

1

Starte den Tag mit dir selbst

Bevor du zum Handy greifst: Nimm dir fünf Minuten nur für dich. Ein Glas Wasser, ein paar tiefe Atemzüge, ein kurzer Blick aus dem Fenster. Wer den Tag bewusst beginnt, statt sofort zu reagieren, startet mit einem vollen statt einem angezapften Energietank.

2

Atme dich frei mit der 4-4-6-Methode

Atme vier Sekunden ein, halte vier Sekunden und atme sechs Sekunden aus. Schon vier Runden beruhigen dein Nervensystem spürbar. Die Übung hilft dir vor wichtigen Gesprächen, in der Mittagspause oder abends beim Abschalten. Du kannst sie jederzeit und überall einsetzen.



3

Mache Pausen, bevor du sie brauchst

Dein Körper arbeitet in Rhythmen von etwa 90 Minuten. Gönn dir danach bewusst fünf Minuten Pause: aufstehen, strecken, kurz durchatmen. Kleine Pausen zur richtigen Zeit bringen dir mehr als eine große Pause, wenn du schon erschöpft bist.

4

Beweg dich ins Gleichgewicht

Energie entsteht durch Bewegung. Es muss kein Sportprogramm sein: ein Spaziergang am Mittag, die Treppe statt des Aufzugs, zehn Minuten frische Luft. Regelmäßige kleine Bewegungsimpulse halten deinen Kreislauf und deine Stimmung in Schwung.

5

Führe ein Energietagebuch

Notiere abends zwei Minuten lang: Was hat mir heute Kraft gegeben? Was hat mir Energie geraubt? Nach einer Woche erkennst du Muster und kannst gezielt mehr von dem einbauen, was dich stärkt. Und du lässt öfter weg, was dich schwächt.

Du möchtest mehr?

Diese Tipps sind dein Anfang. Wenn du deine Energie dauerhaft steigern möchtest, begleite ich dich gern persönlich: Schritt für Schritt und genau auf dich abgestimmt.

Sichere dir dein kostenloses Erstgespräch:

info@andreamahl.de · www.andreamahl.de