

Datum _____

(1) Senken der Energieausgaben

Welche Blockaden entdecke ich bei mir, und wie kann ich sie auflösen?

Welche Aktivitäten und Situationen sind für mich kräfteraubend? Wie kann ich sie abbauen?

(2) Aufbau von Energie- und Kraftreserven

Welche anregenden Aktivitäten kann ich in meinem Alltag einführen?

Welche Möglichkeiten habe ich, positive Gefühle zu aktivieren?
