

Die Energieversorgung deines Körpers

Wie ist im Moment dein Energielevel?

Bist du ein Mensch der vor Energie sprüht, oder hast du eher das Gefühl für deine Energie dich anstrengen zu müssen?

Steigst du voller Tatendrang aus dem Bett, oder bist du schon am frühen Morgen müde?

Hast du dich schon mal gefragt, wie viel Energie dir für dein Leben, für deinen Alltag zur Verfügung steht?

Hast du dir auch schon Gedanken darüber gemacht, was dir am meisten Energie raubt?

Es gibt verschieden Dinge die dir Energie geben, aber auch rauben können in den unterschiedlichsten Lebensbereichen.

Wir schauen uns natürlich ganz besonders die Energie an die du über deine Ernährung für dich gewinnen kannst.

Auf verschiedene andere Punkte werden wir auch eingehen, weil es nicht wirklich viel bringt, wenn du durch deine Ernährung sehr viel mehr Energie gewinnst, sie aber durch vorhandene Löcher schneller wieder entweicht.

Zuerst mache bitte diesen Test, um dir dein momentanes Energielevel klar zu machen.

Test Gesamtenergieversorgung

Schau dir die unten stehende Skala von 5 - 100 an. Frage dich:

Welches Gesamtenergielevel habe ich jetzt?

Betrachte dazu die Zahlen absichtslos. Welche Zahl sticht dir direkt ins Auge.

Wo bleibt dein Auge hängen. Du kannst die Frage auch mit unserem kinesiologischen Test (mit den Fingerringen) austesten.

Es ist wahrscheinlich, dass du zwischen 2 Zahlen landest, das ist vollkommen Ok.

leichter leben

Nun starte mit dem Energietest:
Hier sind die Zahlen:

5 10 15 20 25 30 35
40 45 50 55 60 65 70
75 80 85 90 95 100

Hast du eine Zahl für dich ausmachen können?

Je näher du bei der 100 bist, um so höher ist dein Energielevel.

Mach dir aber keine Gedanken, wenn du jetzt weit davon entfernt bist.

Nimm die Zahl und ein Energielevel einfach so ohne zu werten an.

Übrigens, bei ganz wenigen Menschen liegt der Wert bei 100. Wenn du über 80 bist ist das schon ein gutes Zeichen.

Wenn nicht..., auch kein Problem, du bist es gerade am verändern! :-)

Also los geht es!

