

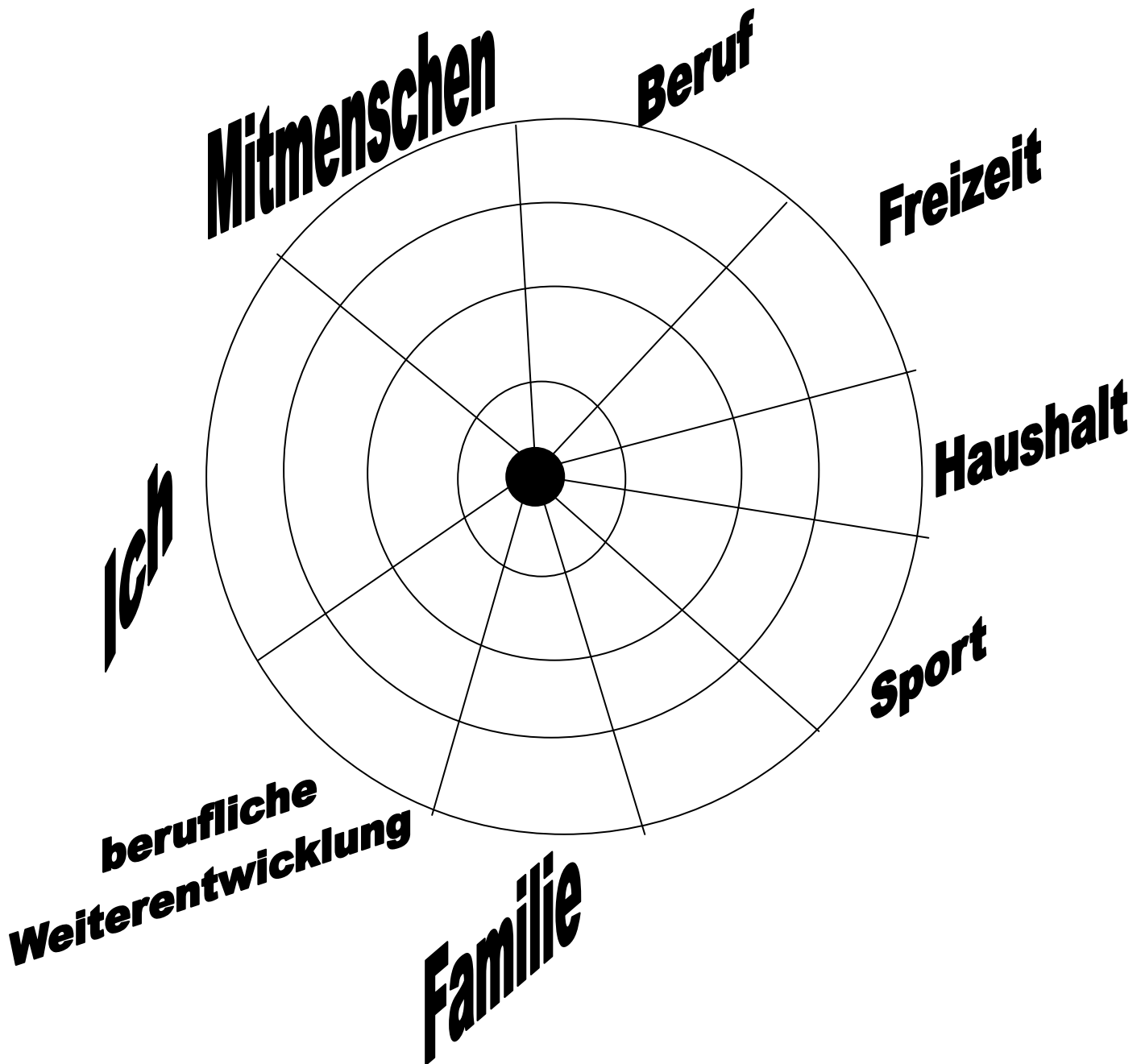


Checkliste: Mein momentanes Energiepotential

	0	25	50	75	100
ausreichend gesunder Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
regelmäßige intensive Erholungsphasen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gesunde Ernährung, reichlich Vitalnahrung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
energetisch starke, positive Menschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
energetisch starkes, positives Umfeld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
meditative Übungen, Tai-Chi, Yoga, Mentaltraining	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kräfte der Natur, z.B. Bäume, Sonne, Wasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tätigkeiten, die Freude bereiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
harmonische Lebenseinstellung, Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erfolgserlebnisse, Glücksmomente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
ungesunder, unruhiger, auf Dauer zu kurzer Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stress, Dauerbelastungen körperlicher oder psychischer Natur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
disharmonisches Leben, Krankheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zu wenige und unzureichende Erholungsphasen,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ungesunde und überwiegend „tote“ Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
energetisch schwache, negative Menschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
energetisch schwaches, negatives Umfeld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ungeliebte Tätigkeiten die verrichtet werden müssen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
negative Gedanken und Beeinflussung von außen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erfolglosigkeit, Lieblosigkeit, Hoffnungslosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



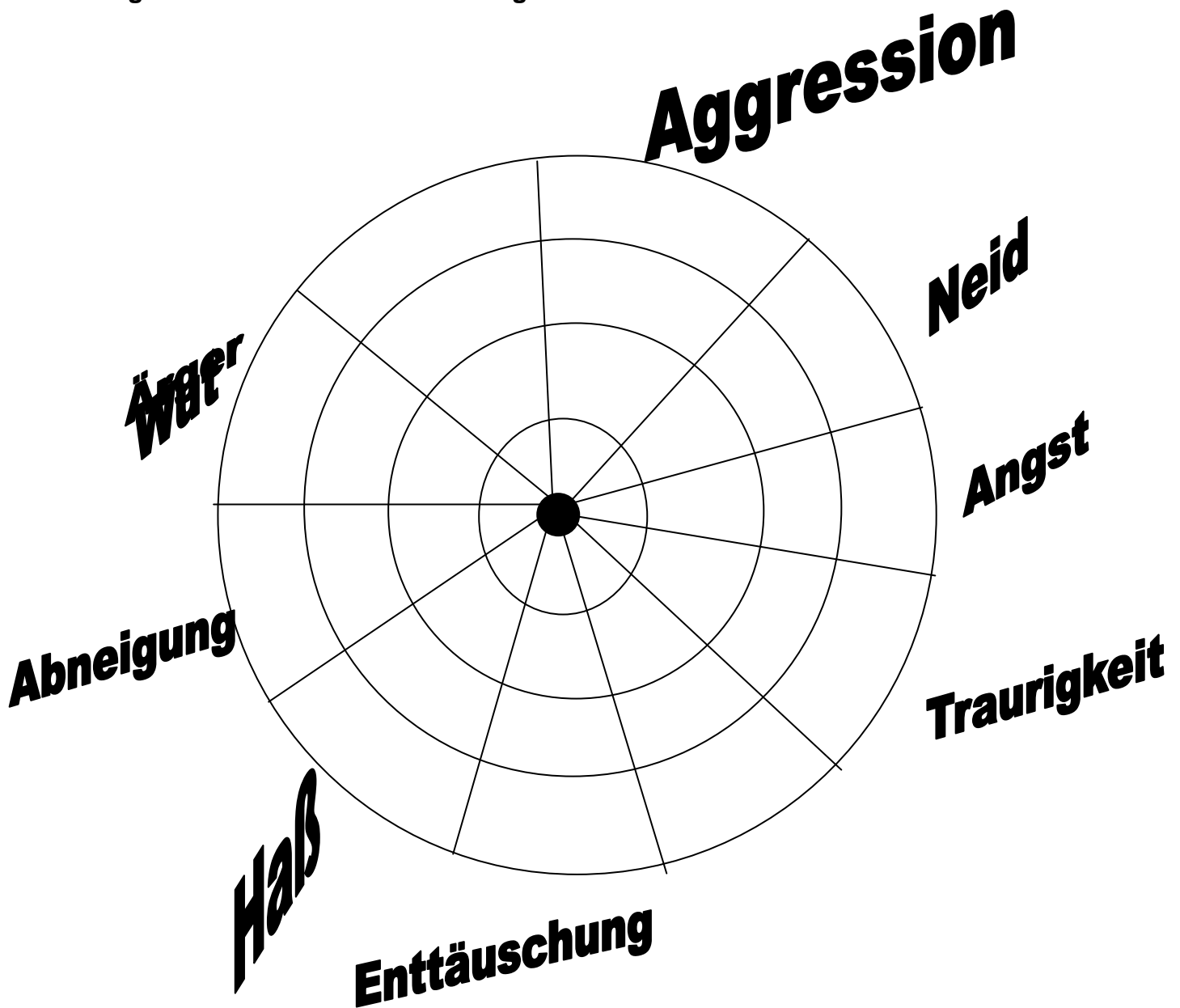
Checkliste: Individueller Kräfteverschleiß



Könnte ich aus diesem Bereich Kräfte abziehen?
Welchen Nutzen hat mir dieser Bereich bisher gebracht?
Welchen Nutzen bringt er mir zukünftig?
Könnte ich diesen Bereich ganz streichen bzw. vorübergehend streichen?



Negative Emotionen und ihr Management



- Hat mir diese Emotion Nutzen gebracht oder nicht?
- Hat mir diese Emotion überhaupt etwas Positives gebracht?
- Ist diese Emotion sinnvoll oder sinnlos?
- Ist diese Emotion eher schädlich für meinen Erfolgsweg?
- Ist es vorteilhaft, wenn ich diese Emotion reduziere bzw. ganz aufgebe?



positiv

enerpositiv

enernegativ

Negativ