



Inspiration September 2023

Dem Energielevel auf der Spur

Die letzten Strahlen des Hochsommers begleiten uns in die Herbstzeit hinein. Sie bringt die Dunkelheit mit sich und wir ziehen uns wieder mehr in unsere behaglichen Wohnräume zurück. Mit dieser Dunkelheit spüren viele von uns allmählich auch ein gesunkenes Energieniveau in sich.

Dass Energiefresser wie negative Gedanken, toxische Beziehungen oder ungesunde Gewohnheiten das ganze Jahr vorhanden sind, fällt uns in unserem Alltag oft gar nicht auf. Wir müssen uns jedoch bewusst machen, dass diese Energiefresser sowohl mental als auch körperlich kräftezehrend sind.

Damit Ihre Energielosigkeit keinen Fahrplan ins Unglück darstellt, sollten Sie sich erst einmal an einem ruhigen Tag damit auseinandersetzen und sich Ihrer Energiefresser bewusstwerden. Erst dann stellen Sie sich die Frage, was Sie brauchen, um Ihre Energie halten und effektiv einteilen zu können. Ihre Zeit, Aufmerksamkeit und Emotionen sind kostbare Ressourcen: Sie sollten sie geschickt und bewusst einsetzen.

Die zweite Frage, die Sie sich dann stellen sollten, ist: Was brauchen Sie, um etwas zu verändern? Um eine gesunde Energie zu generieren und diese körperlich und geistig ritualisiert in Ihren Alltag zu integrieren? Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihre Energie steigert, wie zum Beispiel gesunde Beziehungen und persönliches Wachstum.

Packen Sie die Gelegenheit beim Schopfe und entwickeln Sie gangbare Lösungswege, die Sie zu einer guten Energie führen, um Ihr Leben beruflich wie privat in eine gesunde und erfüllte Richtung zu lenken.

Denn Energielosigkeit ist nicht das Ende, sondern kann der Beginn einer für Sie gesunden Weiterentwicklung sein. Sie sind die Führungspersönlichkeit Ihres eigenen Energiesystems und für Ihre gesunden Energierhythmen verantwortlich.

Ihr Frank Tillenburg