

Du wünschst dir mehr Energie im Alltag?



Wie schön, dass du festgestellt hast, dass du müde und gestresst bist. Du hast bewusst wahrgenommen und dich reflektiert und möchtest auf deine Bedürfnisse eingehen. Du bist bereit etwas zu ändern und das ist ein großer, guter, wichtiger Schritt.

Sei stolz auf dich!

Auf den folgenden Seiten findest du 5 einfache Tipps, die du schnell in deinen Alltag integrieren kannst.

Wenn du eine ausführliche Beratung möchtest, melde dich gern bei mir.

<https://doerteschnitten.de/kontakt/>



Dörte Schmitt

5 einfache Tipps für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag



1. Atmung

Frische Luft und unser Atem stehen immer zur Verfügung. Nutze beides. Wenn du magst, kannst du das Fenster öffnen. Wenn das gerade nicht möglich ist, konzentriere dich auf deine Atmung. Atme langsam ein und zähle dabei bis 4, spüre die Atempause. Dann atme vollständig aus und zähle dabei bis 8. Auch hier kannst du anschließend die Atempause spüren.

Atemübungen bringen Energie, entspannen und können überall durchgeführt werden.

2. Bewegung



Bewegung bringt deinen Kreislauf in Schwung, der Stoffwechsel wird angeregt und Stress wird abgebaut. Nutze Bewegung, um einen Energiekick zu erhalten. Du kannst am Schreibtisch ein paar Hampelmänner machen, einen Spaziergang in der Natur oder im Wohnzimmer zu deiner Lieblingsmusik tanzen. Schau, worauf du Lust hast, was sich für dich gut anfühlt und habe Spaß.

3. Ruhe



Wir brauchen Ruhe, um Energie zu bekommen? Ja! Probiere es aus. Setze dich hin und lasse deinen Blick sanft schweifen. Vielleicht magst du dir den Himmel ansehen oder liebevoll die Vögel im Garten beobachten. Beobachte, bewerte nicht. Lass Gedanken vorüberziehen und der Antreiber, der dir erzählen möchte, was du noch alles zu tun hast, schickst du einfach mal ins Nebenzimmer.

Wenn wir uns regelmäßig Pausen gönnen, werden wir energetisierter und können künftige Aufgaben effektiver erledigen.

Weitere Informationen erhältst du in diesem [BLOG Artikel](#).



4. Ohrläppchen massieren

Pausen sind gerade nicht drin und auch ein entspannter Spaziergang in der Natur ist gerade ungünstig? Dann kannst du ganz unauffällig deine Ohrläppchen massieren. Hier liegen Akupressurpunkte und bei deren Stimulation wird der Stoffwechsel angekurbelt und wir erhalten Energie. Massiere kräftig mit deinem Daumen und Zeigefinger deine Ohrläppchen und die Ohrränder beider Ohren. Das ganze solltest du ca. 2 min durchführen.



5. Obst und Gemüse

Wenn dein Tag voll gepackt ist mit Job, Kindern, Haushalt und allen möglichen To-do's, dann versuche deinen Körper mit Nährstoffen zu fluten, um Energielochs entgegenzuwirken. Du kannst deinen Tag mit einem grünen Smoothie starten, zum Mittag einen grünen, knackigen Salat und zum Abendessen eine leichte Suppe. Dein Körper wird es dir danken. Deine Zellen werden optimal versorgt und du überstehst einen anspruchsvollen Tag ganz mühelos.