

CHRISTIAN REICH



LEBE DEIN GRENZENLOSES POTENZIAL

**WORKBOOK FÜR
MEHR LEBENSKRAFT**





DEINE LEBENSKRAFT UND ENERGIE IST WIE EINE BATTERIE.

Sie wird aufgeladen von Dingen, die dir Kraft schenken. Dinge, die dich Kraft und Energie kosten, entladen diesen Akku wieder. Damit du in deinem Leben handlungsfähig bist, brauchst du Kraft. Wenn du diese Kraft hegst und pflegst, kannst du ins Handeln kommen und deine gewünschten Ergebnisse erreichen. Die Batterie kann den Motor nur antreiben, wenn sie aufgeladen ist.

Ich lade dich ein, die folgenden Fragen zu beantworten. Du kannst die Antworten auch Schritt für Schritt ausfüllen. Beobachte, wie du dich vor und nach einem Treffen mit einem bestimmten Menschen fühlst. Achte darauf, wie dein Energielevel vor und nach dem Besuch eines bestimmten Ortes ist. Nimm wahr, wie deine Stimmung vor und nach einer Handlung ist. Notiere es dir. Du kannst dabei auch eine Kraft-Skala von 1 (sehr wenig Kraft) bis 10 (sehr viel Kraft) nutzen.

KATEGORIE 1: WAS GIBT DIR KRAFT?

An welchen Orten lädst du deine Akkus auf (Kraftorte)?

Welche Menschen motivieren dich und geben dir Energie (Kraftmenschen)?

Welche Taten erfüllen dich mit Kraft und Energie (Krafttaten)?

Welche Gedanken geben dir Kraft und Motivation
(Kraftgedanken)?

Welche Ernährung (Geist und Körper) geben dir Energie
(Kraftfutter)?



KATEGORIE 2: WAS KOSTET DICH KRAFT?

An welchen Orten fühlst du dich gestresst?

Welche Menschen rauben dir die Nerven, deine Kraft und deine Gedanken?

Welche Taten ziehen dich runter und machen dich müde?

Welche Gedanken zermürben dich?

Welche Ernährung (Geist und Körper) zieht dich runter?








★★★★★ BONUS: CHRISTIANS PERSÖNLICHE KRAFT- UND ENERGIESPENDER

Meine Kraftorte:

- 👉 Mein Zuhause
- 👉 Natur (Wald, Berge, Seen)
- 👉 Restaurants und Bars
- 👉 Veranstaltungsräume (Clubs)
- 👉 Galerien und Museen



Meine Kraftmenschen:

-  Familie
-  Freunde
-  Partnerin
-  Mentoren und Lehrer (real und virtuell, tod und lebendig)
-  Interessengemeinschaften

Meine Krafttaten:

- 👉 Tanzen
- 👉 Austausch mit Freunden
- 👉 Yoga
- 👉 Meditation
- 👉 Zeremonien (Schwitzhütten, Plant Medicine, Sharing Circle)

Meine Kraftgedanken:

- 👉 Positive Glaubenssätze über das Leben und das Universum
- 👉 Grenzenlose Möglichkeiten denken
(zum Beispiel „alles ist möglich“)
- 👉 An das Gute im Mensch glauben
(zum Beispiel Vertrauen, Mitgefühl, Toleranz)
- 👉 Liebevolle Gedanken über mich
(zum Beispiel ich bin gut genug)
- 👉 Alle Herausforderungen als Möglichkeit zum Wachsen und Lernen sehen

Mein Kraftfutter:

- 👉 Inspirierende Bücher über das Leben und das Universum
- 👉 Lebensbejahende Nachrichten und Medien
- 👉 Positive Musik
- 👉 Inspirierende Filme
- 👉 Frische Lebensmittel, die mir Energie schenken
(Obst, Gemüse, Nüsse)



ICH GRATULIERE DIR!

Du hast dir bewusst gemacht, was dir guttut und was nicht.

Wenn du MEHR KRAFT und Energie in deinem Leben haben möchtest, lade ich dich ein, alles aus Kategorie 1 öfter in dein Leben zu integrieren.

Wenn du weniger Kraft und Energie in deinem Leben haben möchtest, lade ich dich ein, alles aus Kategorie 2 öfter in dein Leben zu integrieren.

Die Entscheidung liegt nur bei dir!

Alles Liebe

Christian

WWW.CHRISTIANREICH.COM

CHRISTIAN REICH



**WILLST DU DEIN GRENZENLOSES
POTENZIAL ERWECKEN?**

Dann vereinbare gerne einen
Telefontermin mit mir:

info@christianreich.com