

Meine Energie-Liste

Von A bis Z — was mir Energie gibt.

- | | |
|---|---|
| A Alleinsein | N Natur |
| B Bewegung | O Ordnung |
| C Chillen ohne schlechtes Gewissen | P Pausen |
| D Draußen sein | Q Qualität vor Quantität |
| E Echte Gespräche | R Raus aus der Routine |
| F Frische Luft | S Sonnenlicht |
| G Genug Schlaf | T Tanzen |
| H Heißer Tee | U Umarmungen |
| I Inspiration finden | V Verzichten auf was mir nicht gut tut |
| J Jubeln | W Wasser |
| K Kreativ sein | X X-mal tief durchatmen |
| L Lachen | Y Yoga |
| M Musik | Z Zeit ohne Handy |

Meine Energie-Liste

Jetzt bist du dran — mach dein eigenes Alphabet.
Ein oder mehrere Punkte pro Buchstabe, ganz wie du willst.

☐ A _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____