

MG
MICHAELA GURNIAK
MG

7 Tage Energie Check

**NICHTS IST COOL, WENN DU KEINE
ENERGIE HAST!**

Easy Ayurveda To Go



Willkommen beim 7-Tage Energy-Check!

Für unseren Easy Ayurveda To Go Onboardingcall ist eine präzise Standortanalyse deines aktuellen Energielevels wichtig. Dieses Protokoll hilft uns dabei, deine persönlichen Energiequellen und -räuber genau zu erkennen, damit wir gezielte Schritte für deine nachhaltige Transformation einleiten können.

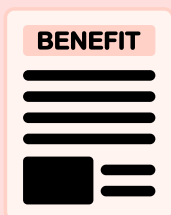
Bitte führe das Protokoll nun für 7 Tage kontinuierlich und mit Fokus aus. Notiere deine täglichen Energielevels, beobachte, welche Situationen, Gedanken oder Handlungen deine Energie steigern oder rauben. Am Ende der Woche wirst du das Ergebnis auswerten und mit mir teilen – das bildet die Grundlage für unser Onboardinggespräch.

Viel Spaß beim Entdecken deiner Energiequelle und auf dem Weg zu mehr Balance!

*deine
Michaela*

DEIN ENERGIELEVEL

Ein konstant hoher Energielevel ist wichtig, um Veränderungsprozesse einzuleiten und nachhaltig umzusetzen. Wenn du nur noch im Überlebensmodus unterwegs bist, wirst du schlecht gelaunt und ganz sicher nicht im Selbstliebemodus sein. Im Gegenteil wird dich das Thema nur zusätzlich nerven und dir Energie rauben.



Zeitinvestition:
täglich 15 Minuten



Möglicher Benefit:
Vertrauen in deine Intuition und deine Körpersignale,
Klarheit, Achten von Bedürfnissen

ENERGIESCHULDEN DEINES KÖRPERS

Ohne Kaffee geht gar nichts? Den Tag überstehen und Leistung bringen ohne stetige Koffeinzufuhr? Ja?

Dann solltest du jetzt weiterlesen.

"Kaffee schmeckt mir einfach, macht mich wach und schenkt mir Energie". Was ist denn hier das Problem?

Es ist keine richtige Energie die du spürst. Das Koffein täuscht eine Leistungsbereitschaft vor, die eigentlich nicht vorhanden ist. Das Koffein verschleiert, dass dein Körper Ruhe braucht, deine Mahlzeit zu schwer verdaulich war oder du mental überlastet bist. Langfristig wirst du auf diese Weise Energieschulden anhäufen, die du irgendwann auf die ein oder andere Weise zurückzahlen musst. Energiemangel erzeugt Heißhunger auf hochkalorische Nahrungsmittel. Bevorzugt süß und fettig oder salzig und fettig. Nährstoffreiche, hochqualitative Nahrungsmittel werden dann links liegen gelassen. Gerade beim intuitiven Essen wäre das kontraproduktiv.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass du deine persönlichen Energieräuber identifizierst und auch deine Energiespender genau kennst.



Kaffee täuscht eine Leistungsbereitschaft vor, die eigentlich nicht vorhanden ist. Du verbrauchst Energie, die dein Körper eigentlich nicht hat.

ENERGIEPROTOKOLL BEISPIELTAG

Das Beispiel dient zur Inspiration und Veranschaulichung. Deine Energieräuber- oder Energiespender könnten ganz anders aussehen. Nimm dir bitte unbedingt die Zeit für deine Analyse und gleiche Energieräuber immer zeitnah durch energiespendende Maßnahmen aus.

Energieverlust durch

Ärger mit dem Chef

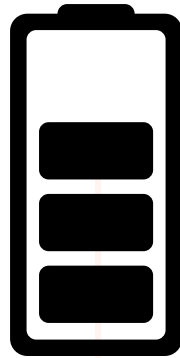
Zeitdruck/Stau

**Telefonat mit
der Mutter**

Morgens Stress
und Zeitdruck
wegen Snooze

**Unzufriedenheit mit
dem eigenen
Aussehen**

Partner hat nicht eingekauft
und auch den Müll nicht
weggebracht



Energiesteigerung durch

Warmes Bad und Tee

Telefonat mit der
besten Freundin

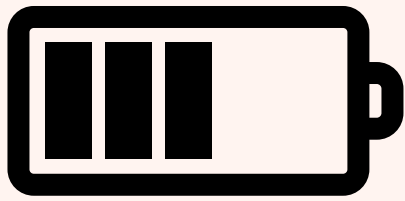
Lesen
Lieblingsserie

Meditation/Yoga
frisch

gekochtes Essen

**Situationen positiver
bewerten
Affirmationen**

Perfektionismus
herunterschrauben



ENERGIECHECK

Achte in deinem Alltag einmal bewusst auf Dinge, Menschen, Situationen, Nahrungsmittel die deinen Energielevel senken. Wie könntest du ausgleichen? Was sind deine Energiespender?

Energiespender

Energieräuber

3 ENERGIERÄUBER

MONTAG

☐	_____
☐	_____
☐	_____

FREITAG

☐	_____
☐	_____
☐	_____

DIENSTAG

☐	_____
☐	_____
☐	_____

SAMSTAG

☐	_____
☐	_____
☐	_____

MITTWOCH

☐	_____
☐	_____
☐	_____

SONNTAG

☐	_____
☐	_____
☐	_____

DONNERSTAG

☐	_____
☐	_____
☐	_____

3 ENERGIESPENDER

MONTAG

FREITAG

DIENSTAG

SAMSTAG

MITTWOCH

SONNTAG

DONNERSTAG

ENERGIELEVEL IM BLICK

Achtsamer und bewusster mit deiner Energie
umgehen:

Welche Schritte musst du unternehmen?
Was musst du täglich tun?

Ab jetzt täglich:

☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

DEINE AUSWERTUNG

Was läuft schief? Was ist schon gut?



Welche Emotionen kommen hoch?



Energie-Check

Veröffentlichung: Dezember 2024

Autorin: Michaela Gurniak

E-Mail: ayurvedabalancequeen@gmx.de

Website: www.myayurveda-michaelagurniak.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

[@intuitiv_ayurvedabalanceglueck](#)

WWW.MYAYURVEDA-MICHAELAGURNIAK.DE