

Checkliste zu Deinem persönlichen Energie-Management

Gehe bitte nun die folgenden 9 Fragen durch und beantworte sie für dich:

- **Was raubt dir momentan am meisten Energie ?**
- **Wie kannst du unnötige Energie-Verluste einschränken ?**
- **Was gibt dir momentan die meiste Energie ?**
- **Wodurch kannst du deine Energie-Speicher wieder gezielt auffüllen ?**
- **Wie viele Stunden Schlaf brauchst du, um dich erholt zu fühlen ?**
- **Wann am Tag kannst du dich am besten / schlechtesten konzentrieren ?**
- **Wann machst du Pausen ? Wie viele Pausen am Tag machst du ?**
- **Wie gestaltest du deine Pausen ?**
- **Welche Art von Essen tut dir gut bzw. tut dir nicht gut ?**

Was raubt Dir momentan am meisten Energie ?

-
-
-

Wie kannst Du unnötige Energie-Verluste einschränken ?

-
-
-

Was gibt Dir momentan die meiste Energie ?

-
-
-

Wodurch kannst Du deine Energie-Speicher wieder gezielt auffüllen ?

-
-
-

Wie viele Stunden Schlaf brauchst Du, um dich erholt zu fühlen ?

-
-
-

Wann am Tage kannst Du dich am schlechtesten / besten konzentrieren ?

-
-
-

Wann machst Du Pausen ? Wieviele Pausen machst Du am Tag ?

-
-
-

Wie gestaltest Du Deine Pausen ?

-
-
-

Welche Art von Essen tut Dir gut ?

-
-
-

Welche Art von Essen tut Dir nicht gut ?

-
-
-

Wichtiger Hinweis !!

Wenn Du erfahren willst, wie du innerhalb nur eines Monats über spürbar mehr Energie verfügst, ohne dafür ein schweißtreibendes Fitness-Training oder eine strenge Diät absolvieren zu müssen, dann sieh dir JETZT dieses kostenlose Video an:

Link: <http://bit.ly/1zID5w9>