



Die verborgenen 4 Kräfte des Menschen

Werde Experte für deine eigene Gesundheit

von Raik Garve

Der Mensch ist ein sonderbares Wesen...

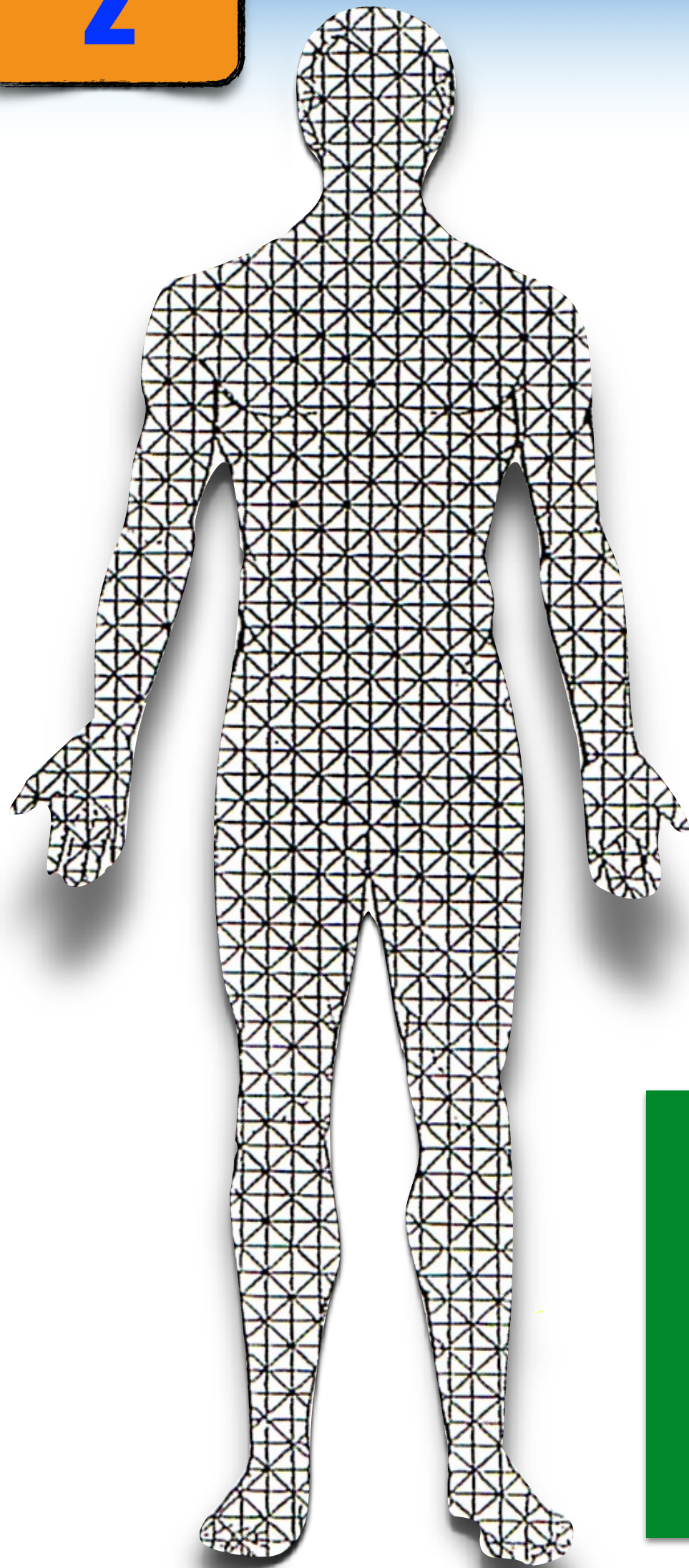
1



Der Mensch ist ein sonderbares Wesen. In ihm schlummern verborgene Kräfte, die ihm meistens selbst am wenigsten bewusst sind. So schreitet er dann durchs Leben, ohne sein wahres angeborenes Potenzial jemals vollständig zu entwickeln. Deshalb soll das nachfolgende E-Book Dir als kleiner Wegweiser dienen, verschiedene Aspekte deines Lebens etwas genauer zu beleuchten. Gleichzeitig soll es Dir auch Inspiration und Motivation schenken, das Beste aus Dir selbst zum Vorschein zu bringen und zu deiner wahren Größe als Mensch zu wachsen. Es gibt nämlich nur einen wirklichen Experten für dein Leben und das bist DU Selbst !!

Die verborgenen 4 Kräfte des Menschen und ihre Funktionen in unserem täglichen Leben

2



4. spirituelle
Energie / Kraft

3. Mentale
Energie / Kraft

2. Emotionale
Energie / Kraft

1. Physische
Energie / Kraft

Lebensvision
(=Innere Motivation)
WARUM tue ich was ?

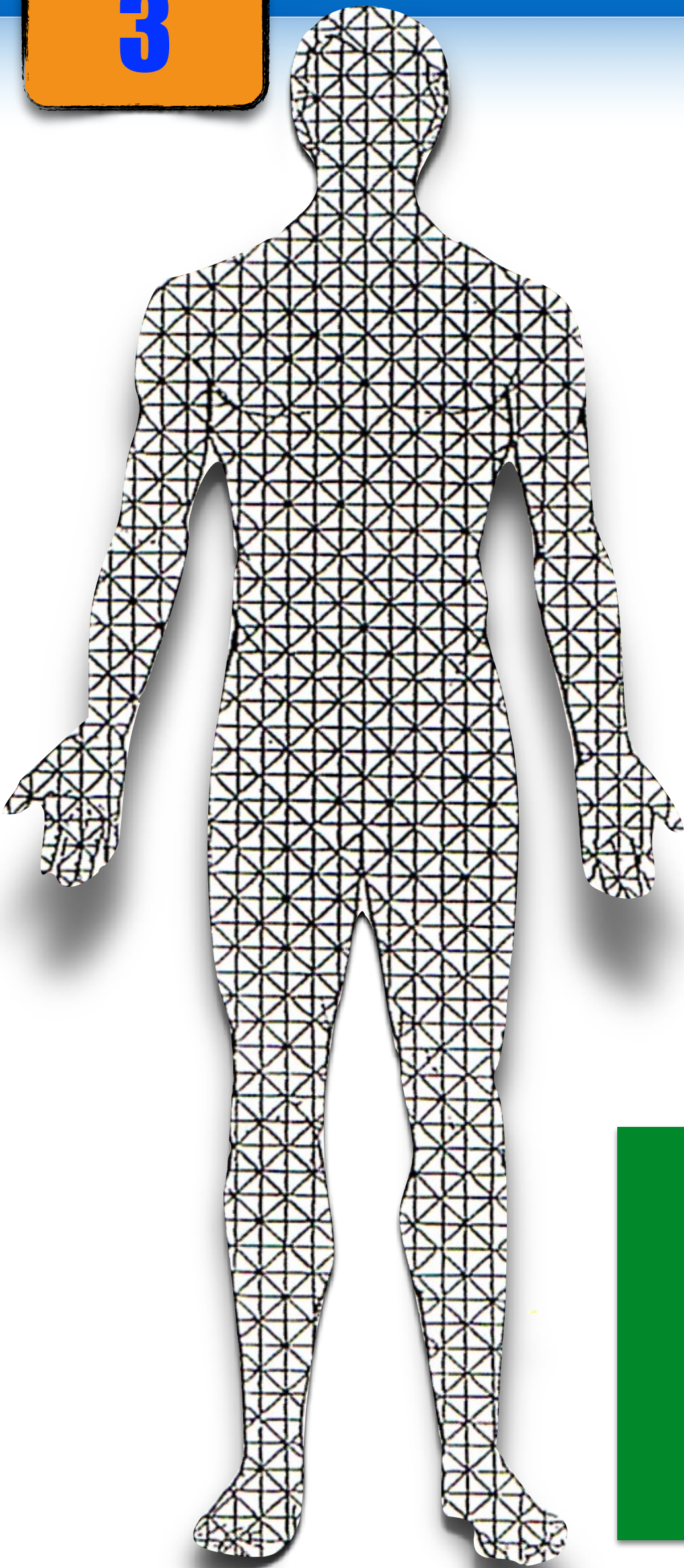
Fokus auf Ziele mit
konkreter Planerstellung:
WIE tue ich was ?

Grundstimmung
im Leben

Basis fürs Handeln

Die grundlegenden Eigenschaften deiner 4 Basiskräfte

3



4. spirituelle
Energie / Kraft

3. Mentale
Energie / Kraft

2. Emotionale
Energie / Kraft

1. Physische
Energie / Kraft

Stärke der Energie:

von mir bis zu den anderen
von innen bis nach außen
von positiv bis negativ

Fokus der Energie:

nah - fern; innen - außen

Qualität der Energie:

von angenehm bis unangenehm
von positiv bis negativ

Quantität der Energie:

von hoch bis niedrig

Einfache Tipps zur Entwicklung deiner 4 Basiskräfte

4

4. spirituelle
Energie / Kraft

3. Mentale
Energie / Kraft

2. Emotionale
Energie / Kraft

1. Physische
Energie / Kraft

Spirituell:

Hier geht es darum für dich selbst herauszufinden, wer du bist und wo genau du hingehst in deinem Leben. Was ist dein Lebenssinn? Welche Botschaft möchtest du hinterlassen, wenn du gehst?

Mental:

Sorge für einen kontinuierlichen Strom an neuen Informationen, Erfahrungen und Sinneseindrücken. Lass es nicht zu, dass dein Wissensstand stagniert und du aufhörst, dazuzulernen. Fange an, sinnvolle Bücher und Videos zu lesen bzw. anzuschauen, Audiobücher zu hören und Seminare und Workshops für deine persönliche Weiterbildung zu besuchen.

Emotional:

Hier geht es um das Spiel deiner Gefühle. Insbesondere sind dies deine Beziehungen zu anderen Menschen sowie auch die Beziehung zu dir selbst, die du lernen musst zu meistern.

Physisch:

Hierunter fällt v.a. deine körperliche Gesundheit. Sie ist die Basis für dein gesamtes Leben. Lerne daher auf deinen Körper und damit deine Gesundheit aufzupassen. Nur so kannst du fit genug dafür sein, in den anderen Bereichen deines Lebens erfolgreich zu arbeiten und dort deine Ziele erreichen.

Gesunde Gewohnheiten zur Stärkung deiner 4 Basiskräfte

5

- **Visualisierung von Zielen**
- **positive Selbstgespräche**
- **optimistische Lebenseinstellung**
- **Planung des eigenen Lebens**

**4. spirituelle
Energie / Kraft**

- **Ehrlichkeit**
- **Integrität / Authentizität**
- **Mut, Beharrlichkeit + Ausdauer**

**3. Mentale
Energie / Kraft**

- **Geduld mit sich und anderen**
- **Offenheit Neuem gegenüber**
- **Glaube**
- **Spaß haben**

**2. Emotionale
Energie / Kraft**

**1. Physische
Energie / Kraft**

- **ausreichend Schlaf**
- **regelmäßiges Körpertraining**
- **typgerechte Ernährungsweise**
- **ausreichend Wasser trinken**

Fähigkeiten und Kapazitäten, die Du hast bzw. bekommst, wenn Du deine 4 Basiskräfte entwickelst

6

- **edler Charakter**
- **Engagement für andere**
- **Leidenschaft / Hingabe**

- **Selbst-Vertrauen**
- **Selbst-Sicherheit**
- **Empathie**
- **Warmherzigkeit**

4. spirituelle
Energie / Kraft

3. Mentale
Energie / Kraft

2. Emotionale
Energie / Kraft

1. Physische
Energie / Kraft

- **Fokussiertes Arbeiten**
- **realistischer Optimismus**
- **Effektives Energie-Management**
- **Kreativität**

- **gesunde Organsysteme**
- **körperliche Ausdauer**
- **körperliche Kraft**
- **hohe Belastbarkeit**

Die Dynamik deiner Lebens-Energie

(Hier geht es um deine physische und emotionale Kraft)

7

Das Niveau der Lebensenergie eines Menschen wird bestimmt durch:

- 1.) **Quantität der Energie**
(hoch bis niedrig)
- 2.) **Qualität der Energie**
(positiv bis negativ)

HOHES Energie-Niveau

Hier liegt der „Treibstoff“ für deine Höchstleistungen



emotional unangenehm negativ

emotional angenehm positiv

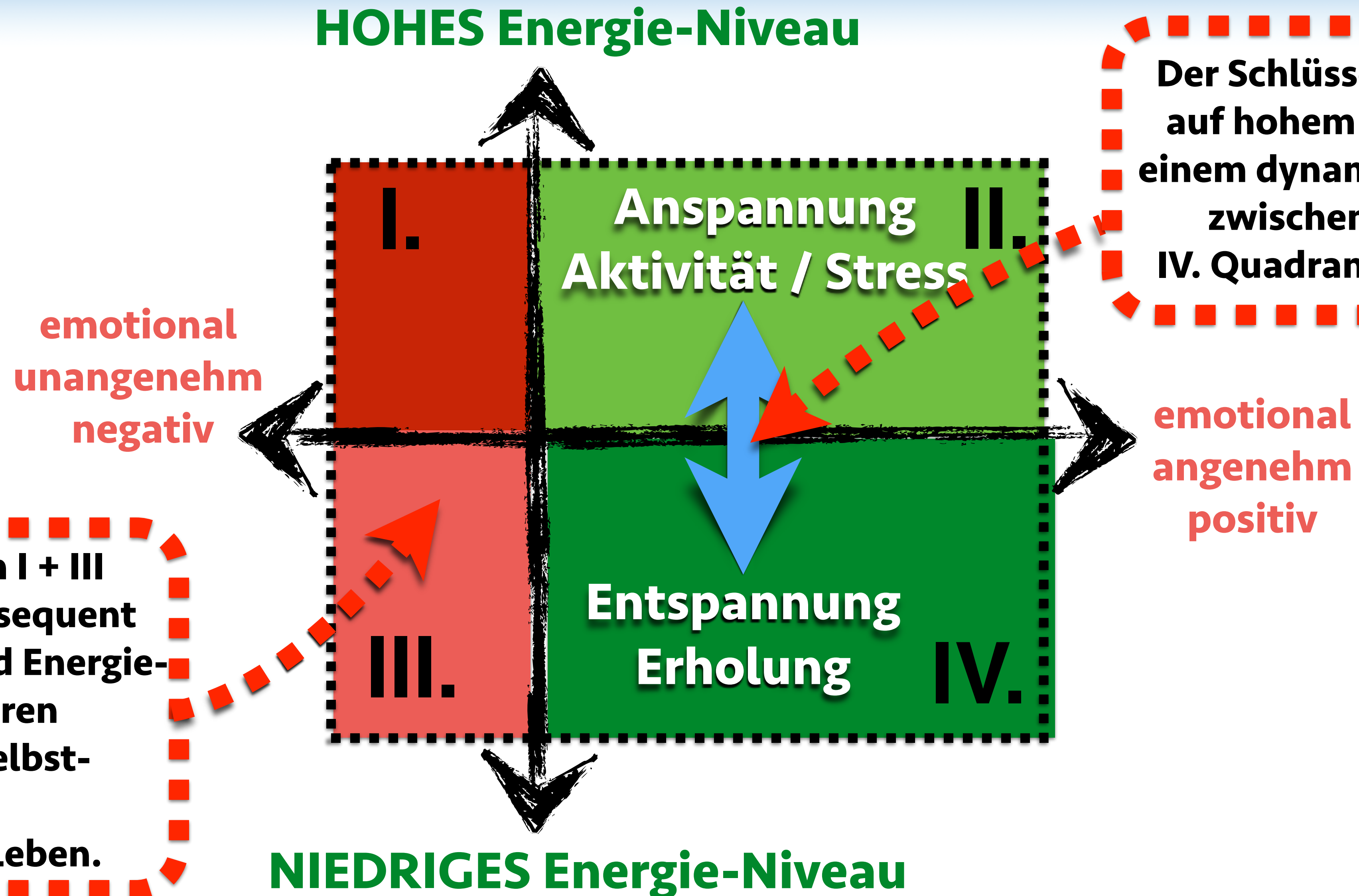
unsere heutige „erschöpfte“ Gesellschaft befindet sich überwiegend HIER

Die Menge und die Qualität deiner Lebensenergie bestimmen direkt deine Lebensqualität und dein Gefühlsleben, d.h. Dinge wie: Erfolg, Leistung, Freude, Gesundheit und Lebenszeit.

NIEDRIGES Energie-Niveau

Effektives Energie-Management: Die richtige Balance zwischen Stress und Erholung

8



Der Schlüssel für ein Leben auf hohem Niveau liegt in einem dynamischen Wechsel zwischen dem II. und IV. Quadranten begründet.

Die Quadranten I + III solltest Du konsequent meiden. Sie sind Energie-Räuber und führen langfristig zu Selbstzerstörung und Stagnation im Leben.

Ein erfülltes Leben durch richtiges Energie-Management

9

Du wirst immer genug Kraft haben, um das Richtige zu tun. Aber nie genug Energie, um das Falsche aufrechtzuerhalten.

WIE MERKST DU, DASS DU DAS FALSCH TUST?

Du verlierst Energie.

Folgen: Müdigkeit, Reizbarkeit, Depressivität, Unruhe, Konflikte, Ausgebranntsein, Krankheit.

Durch Ehrlichkeit dir selbst gegenüber und das Treffen längst überfälliger Entscheidungen. Denn nichts entzieht dir langfristig mehr Energie, als die Stimme deines Herzens zu ignorieren.

WIE BRINGST DU DEINE ENERGIE WIEDER IN SCHWUNG?

12 Ideen, die dein Leben besser machen...

10

- 1.) **Liebe Deine Eltern, denn ohne sie, wärest Du heute nicht hier**
- 2.) **Hilf anderen Menschen, damit es ihnen besser geht**
- 3.) **Umgib dich mit inspirierenden Menschen und Vorbildern**
- 4.) **Gehe gut mit dir selbst um, denn du hast nur diesen einen Körper**
- 5.) **Lass dich nicht von der Umsetzung deiner eigenen Ideen ablenken**
- 6.) **Entdecke deine Welt und bleibe ein Leben lang neugierig wie ein Kind**
- 7.) **Sei ein optimistischer Mensch mit klarem Realitätsbezug**
- 8.) **Bewahre dir deinen Sinn für Humor; Lache über dich selbst**
- 9.) **Tue das, was Du wirklich liebst. Habe keine Angst, deine Träume zu verfolgen**
- 10.) **Treibe regelmäßig Sport und halte deinen Körper sauber und gesund**
- 11.) **Verbringe regelmäßig ruhige Momente in der Natur**
- 12.) **Bestimme dein Leben selbst**

Raum für eigene Notizen...

11