

EVA ZURLINDEN

MEHR ENERGIE IM ALLTAG

workbook

Finde deinen natürlich Rhythmus und hol dir deine
Energie zurück.



Liebe Leserin

Herzlich willkommen in diesem Workbook. Ich bin Eva Zurlinden und die Autorin dieses Workbooks. Schon als Jugendliche hatte ich ständig mit meinem Energiehaushalt zu kämpfen. Entweder war ich rund um die Uhr leidenschaftlich und mit vollem Herzen dabei und hatte Energie für zehn oder ich war lustlos, müde und in einem Stimmungstief.

Ich sehnte mich lange nach einem energievollen, ausgeglichenen Leben und habe mich auf die Suche gemacht und habe einen Weg gefunden. Heute reite ich mit den Wellen des Lebens. So geht mir die Energie nie aus, weil ich meinen Rhythmus erkannt habe. Dies nicht zuletzt, weil ich begriffen habe, dass ich mir die Natur als Vorbild nehmen darf. In der Natur gibt es Phasen des Wachstums und des Rückzugs. Zudem reagieren Pflanzen auf trockene Phasen oder auf Schädlinge.

Aus all diesen Erkenntnissen ist dieses Workbook entstanden. Es begleitet dich dabei, deinen natürlichen Rhythmus zu erkennen und in deinen Alltag zu nutzen. Damit aus Erschöpfung und Unruhe, Energie und Freude werden. Ein ruhiger steter Wellengang, in dem du dich einfach richtig wohlfühlst.

Ich wünsche dir viele Erkenntnisse und viel Freude auf der Reise durch dieses Workbook!

Herzliche Grüße aus der Natur

Eva Zurlinden

www.EvaZurlinde.com

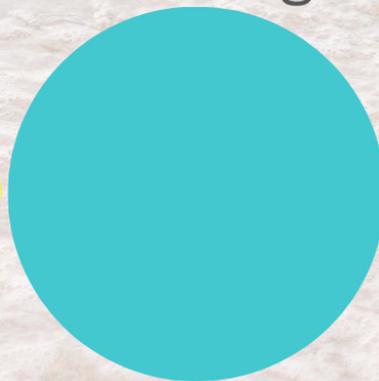
Jeden Tag das Selbe, oder doch nicht?

Trage hier eine Woche lang ein; Wann innert 24h du viel Energie hast (rot), wann du müde bist (gelb) und wann du weder noch bist, also neutral (blau). Du kannst deine Gedanken, weshalb du welche Zeit wie angemalt hast dazu schreiben. Das hilft dir, Muster in deinen Energiewellen zu entdecken.

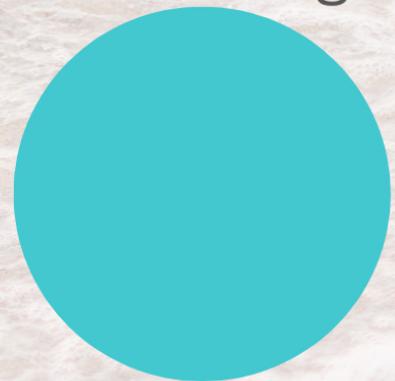
Beispieltag



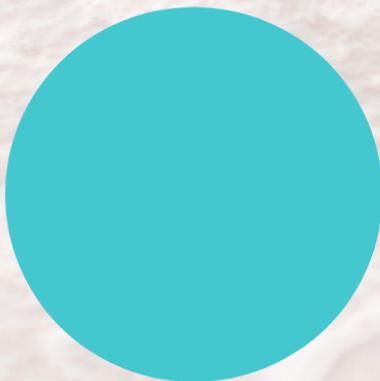
Montag



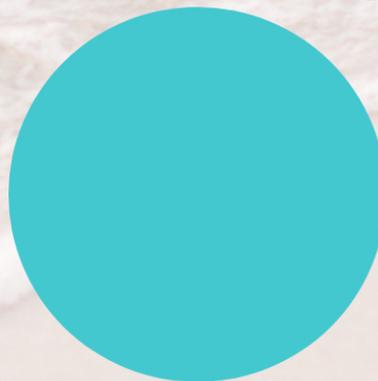
Dienstag



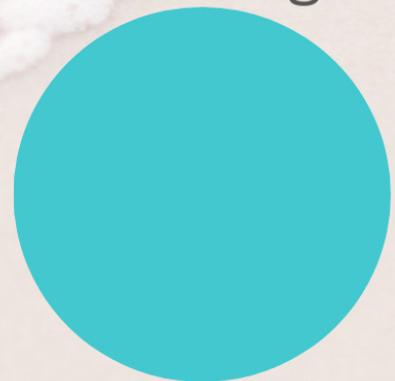
Mittwoch



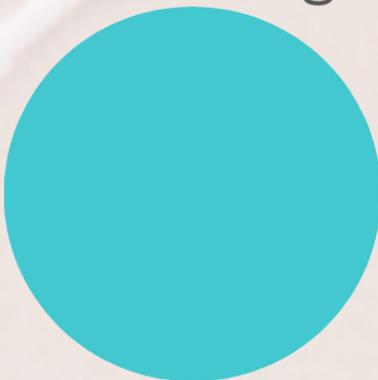
Donnerstag



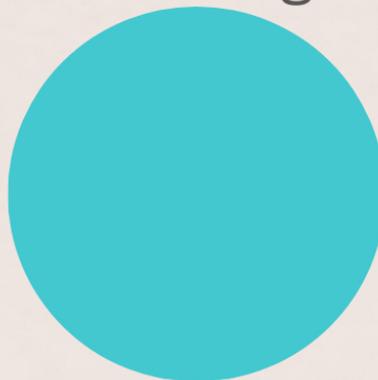
Freitag



Samstag



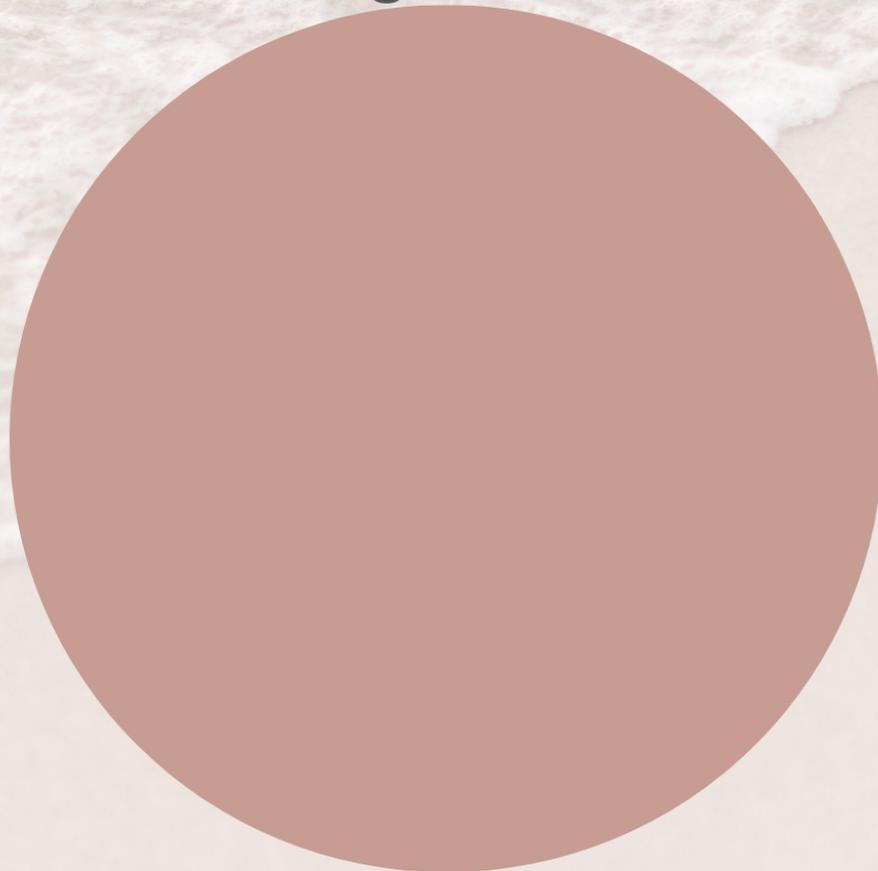
Sonntag



Dein Monatsrhythmus

**Hier machst du das Gleiche innerhalb deines Zyklus
oder/und anhand der Mondphase, je nachdem welchen
Zyklus am stärksten spürst.**

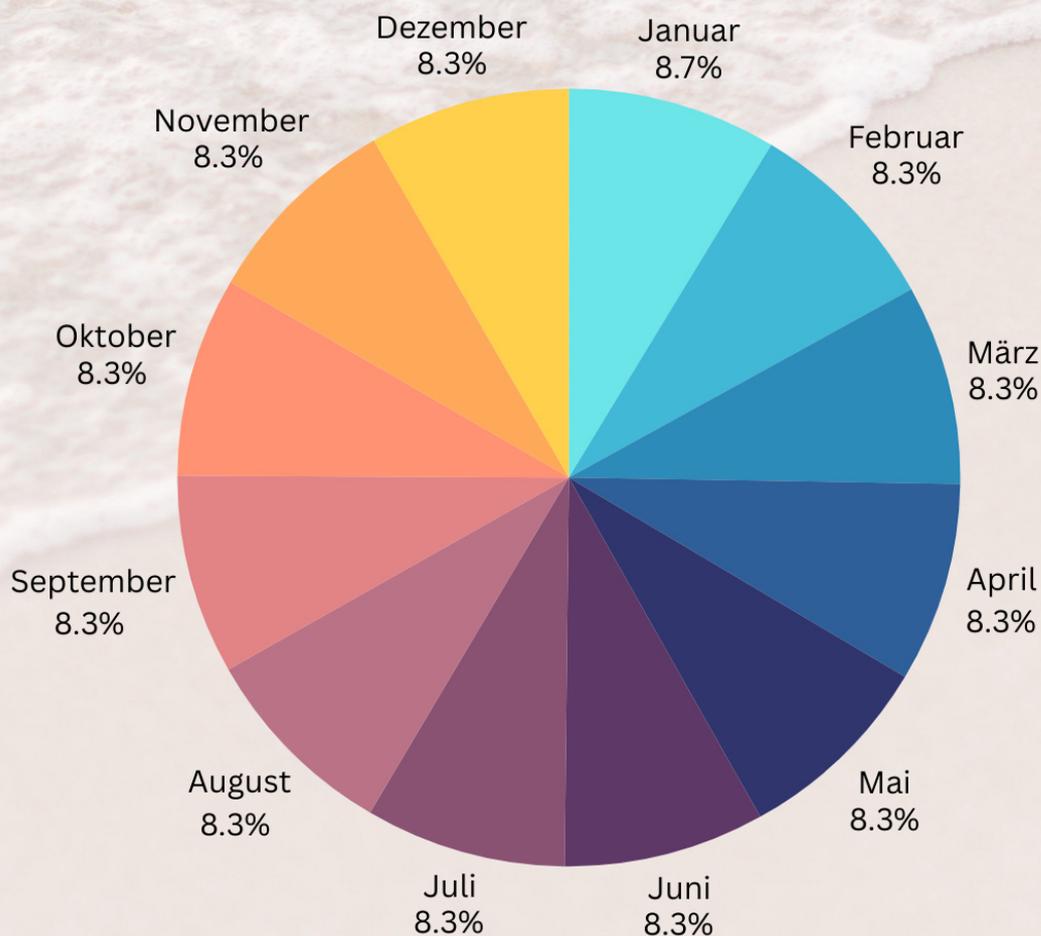
Blutung/Neumond



Eisprung/Vollmond

dein Jahresrhythmus

Oft erleben wir auch Wellen innerhalb des Jahres. Manchmal ist dies bedingt durch die Jahreszeiten oder unsere Energie passt sich an eigenen Ferien oder der, der Kinder an. Vielleicht hast du andere Rhythmen, nach denen sich dein Leben durchs Jahr richtet. Schreib dir am Rand des Kreises jeweils an, weshalb die Energie einmal da ist und einmal nicht.



Auswertung

Nun kannst du die drei Blätter mit den Kreisen nebeneinanderlegen und schauen, wie dein natürlicher Rhythmus verläuft. Klar gibt es auch spontane Energietiefs oder Hochs. Wenn du deinen natürlichen Rhythmus kennst, kannst du mit den spontanen Herausforderungen besser umgehen, weil du gelassener bist und entspannt erkennst, was zu tun ist.



Du hast jetzt alle Fakten gesammelt, die du brauchst, um zu wissen, wann am Tag oder durchs Jahr du viel oder wenig Energie hast. Vielleicht konntest du den einen oder anderen Energiefresser entlarven.

Jetzt kommt der schwierigste Teil dieses Workbook: das Übertragen und Integrieren in deinen Alltag. Dafür kannst du als erstes Dinge, die du nicht gerne machst, aber auch nicht unglaublich viel Energie fressen auf neutrale Energiezeiten schieben. Neutrale Zeiten sind super, um Dinge abzuarbeiten, die getan werden müssen.

Die energievollen Zeiten kannst du nutzen, um Herausforderungen anzugehen, die dir schwer fallen. Eine Möglichkeit ist, dass du jeweils in der ersten Energie Zeit eine Herausforderung angehst und den Rest der Energie Zeit an einem Tag für Dinge nutzt, die du gerne tust. Wichtig ist, dass du nicht alle Energiezeit nutzt für Herausforderungen, denn sonst wird die Energie Zeit in Zukunft weniger sein.

Die Energielöcher solltest du konsequent für Dinge nutzen, die dir Energie geben. Diese Zeit ist dazu da, Energie zu tanken. Auch wenn du Zyklus bedingt einige Tage wenig produktiv bist und sehr viel Zeit brauchst, um dich zu entspannen. Du wirst sehen, wenn du diese Energietiefs akzeptierst und dir dafür Raum nimmst, wirst du schnell wieder mehr Energie haben und grundsätzlich ausgeglichener sein.

was kannst du erkennen?

Beantworte die folgenden Fragen. Das wird dich unterstützen, Klarheit über deine Energiefresser und Energiespender zu erhalten.

Was ist dir aufgefallen? Schreibe 5 Minuten lang, ohne den Stift abzusetzen.

Was sind wiederholende Tätigkeiten, die du machen musst? Überlege auch hier, ob wirklich alles gemacht werden muss. Je weniger «ich muss – Dinge», umso besser.

Welche Tätigkeiten machst du gern und regelmässig?

Was möchtest du gerne öfter tun?

Was lädt deine Batterien wieder auf?

Das nehme ich mit in den Alltag

1.

2.

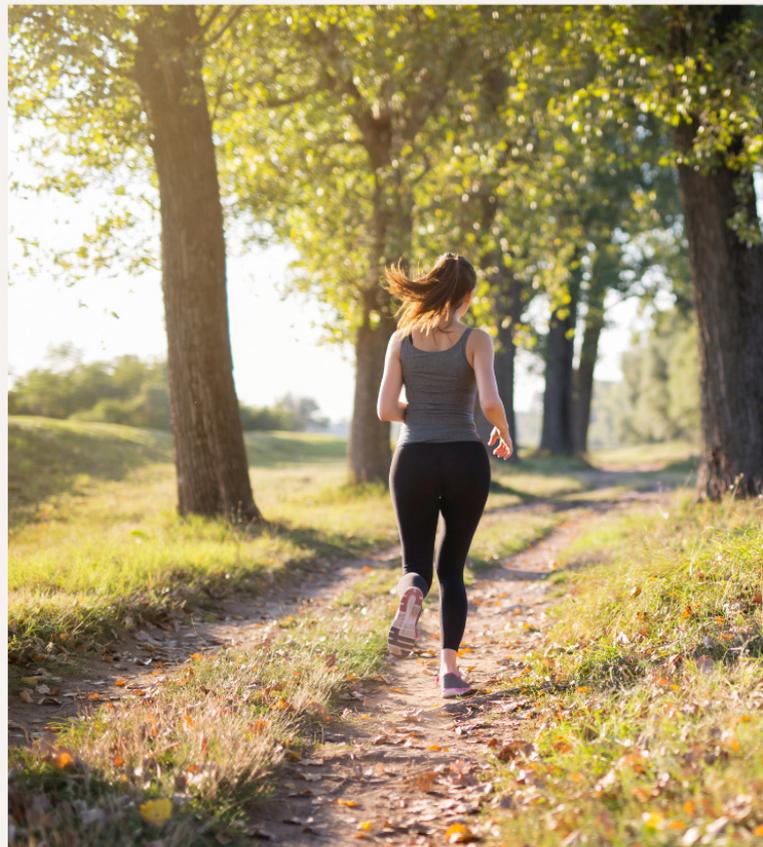
3.

4.

5.

6.

Erkenntnisse nützen nichts,
wenn sie auf dem Papier bleiben.
Schreibe hier 6 Dinge auf, die du
in Zukunft im Alltag tun wirst, um
deinen natürlichen Rhythmus zu
leben.



Hier hast du Platz, um weitere Gedanken festzuhalten:



Danke

So wertvoll, dass du dir diese Zeit für dich genommen hast. Ein mehr an Energie bedeutet auch, Musse zu haben, dich mit deinen Träumen und deinem ureigenen Weg zu beschäftigen und dein Herz hüpfen zu lassen. Menschen, die auf ihr Herz hören und ihre Freude ausstrahlen. Bist du energievoll und glücklich, hilfst du damit auch Menschen in deinem Umfeld es zu sein.

Mein Geschenk an dich:

Mit dem Erhalt dieses Workbook bekommst du 20 % auf deine erste Buchung bei mir. Damit du deine Erkenntnisse vertiefen kannst und deine Herausforderungen im Alltag lösen kannst und dein Herz hüpfet.

So erreichst du mich

www.EvaZurlinde.com

eva.zurlinden@evazurlinden.ch

