

energy code

Bonus: "Feeling is Healing" Audioübung

Dein Guide: von Müdigkeit & Erschöpfung
hin zu neuer Lebensenergie & Leichtigkeit



ENERGIELOSIGKEIT - EINER DER GRÖSSTEN PROBLEME DER HEUTIGEN GESELLSCHAFT



Mega!!! Mit der Entscheidung, dir meinen "Energy Code" zu downloaden, hast du einen ersten Schritt in Richtung nachhaltiger mentaler, emotionaler & physischer Gesundheit gemacht! Du kannst also sehr stolz auf dich sein, dass du dir schon bewusst bist oder den Impuls hattest, dass du dich in diesem Bereich noch entwickeln darfst.

Auf den nächsten Seiten erfährst du was hinter deiner Energielosigkeit steht und welches Geschenk darin für dich bereit liegt. Außerdem bekommst du von mir eine tolle Audio Übung zum "für dich Zuhause anwenden" um langfristig wieder vital, fit & energiegeladen zu sein.

Bereit? Los geht's...
Deine *franzi*



HÖHER, SCHNELLER, WEITER

Meistens sind es unsere unbewussten Traumata, Glaubenssätze und Bockaden, die den "äußeren" Stress wie Job, Erledigungen und Co. um ein vielfaches übersteigen, emotionalen Stress mit sich bringen sowie unser Nervensystem dysregulieren. Sie sind die eigentlichen Auslöser, warum wir es nicht schaffen uns selbst an die erste Stelle zu setzen und darauf zu achten wie es uns geht. Oft schlummern sie leise in uns und führen dazu, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht spüren und bewirken, dass wir permanent über unsere Grenzen gehen und Dinge tun die andere bzw. die Gesellschaft von uns erwarten. Anstatt das zu tun, was WIR selber wirklich möchten und uns gut tut.

DU BIST AUSGEBRANNT...

Unsere heutige Zeit ist ja tatsächlich schnelllebig. 1000ende to-do's, alles sofort und am Besten alles perfekt und vorbildlich erledigt :-). Vielleicht kommt dir das bekannt vor?

Wir versuchen immer alles unter einen Hut zu bekommen, und es jedem Recht zu machen. Aber warum schaffen wir es nicht, auf unsere eigenen Bedürfnisse besser zu achten, ihnen nachzugehen und unsere Grenzen gesund zu setzen? Warum fällt es uns so schwer gesunde Gewohnheiten zu kultivieren, einen naturnahen und natürlichen Lifestyle zu führen, der uns nährt und unser Körper deshalb voller Energie steckt?



EIN GROSSES GESCHENK...

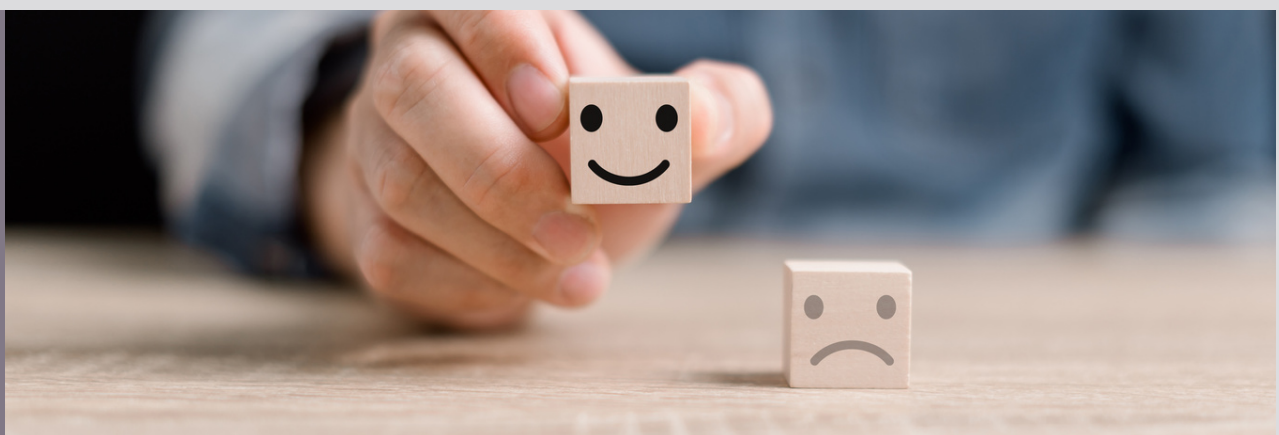
...liegt darin, dass du deine unterbewussten Muster, Glaubenssätze, Blockaden und Traumata erkennen kannst, und an ihnen arbeiten darfst!

Dadurch kannst du nachhaltig deinen unbewussten Stresspegel senken und dein Nervensystem kann sich wieder regulieren - was tatsächlich eine zentrale Rolle spielt um nachhaltig gesund zu sein. Wie gesagt, dazu gibts von mir für dich auch eine kleine Audio-Übung weiter unten ;-)



DEIN NERVENSYSTEM

Vereinfacht ausgedrückt: Ein Teil (der sog. Sympathikus) sorgt für Anspannung, der andere Teil (Parasympathikus) für Entspannung. Stress führt zu Anspannung und bei dauerhafter Anspannung „kippt“ das vegetative Nervensystem hierdurch in einen Modus der permanenten Überaktivierung des Sympathikus. Das hat Auswirkungen auf dein gesamtes Körpersystem, insbesondere auf die sogenannte Stressachse und die Produktion der Stresshormone.



DINGE DIE ZU ENERGIELOSIGKEIT FÜHREN KÖNNEN

Gründe die dein Nervensystem permanent in den "Fight, Flight oder Freeze" Modus versetzen und dich damit sehr viel Energie kosten, können bewusst und zum großen Teil auch unbewussten Ursprungs sein.

Glaubenssätze:

Führen oft zu innerem Druck, Perfektionismus etc.

Blockierte Emotionen:

Wie z.B. Wut, Angst, Scham, Ekel, Trauer, Freude etc. Wenn Emotionen "weggedrückt" und nicht gefühlt werden, setzen sie sich in unserem Körper fest und machen dauerhaft "Probleme" und dysregulieren uns.

Traumata:

Ein Trauma kann ein schlimmes Erlebnis sein aber auch etwas, was zu plötzlich war, wir zu jung waren um es logisch einzuordnen oder ein sich oft wiederholendes Erlebnis oder auch Worte die sich eingeprägt haben etc.



Die unbewussten Ursachen bedingen meist die Lifestyle Gewohnheiten

Zu viele To-Do's:

Arbeit, Freizeit, Familie, Haushalt etc.

Wenig Schlaf

Zu viel Blaulicht & hormonelle Dysbalancen, "Leberstress" etc.

Schlechte Ernährung:

Verarbeitete Lebensmittel, Zucker, fast Food, Soft Drinks, unbewusstes Essen etc.

Umweltgifte/Toxine:

Nahrung -> Pestizide/Düngemittel/Schwermetalle, Kosmetikprodukte, Waschmittel, Kleidung, Luft- und Wasserverschmutzung etc.

Intensiver Sport:

Leistungsdruck -> perfekte Figur, zu wenig gesunde, sanfte Bewegung

Wenig frische Luft, Tages-& Sonnenlicht

Ein unnatürlicher Biorhythmus, ein zu viel an Sonnencreme

EMF Strahlung:

W-LAN, Bluetooth, Handystrahlung, elektromagnetische Felder etc.

Ok das habe ich jetzt verstanden...Aber:
**Wie komme ich jetzt wieder zurück in meine Power und raus aus
dem Leben mit angezogener Handbremse?**

DAS WICHTIGSTE:

“Werde dir deiner Themen &
Emotionen bewusst und reguliere
dein *Nervensystem*”

Indem wir uns bewusst mit uns selbst auseinandersetzen und an unserem Innersten arbeiten, Gefühle ausdrücken und gutes Stressmanagement lernen, kann unser Nervensystem in Heilung kommen und so auch wieder in Balance.

Die positiven Auswirkungen sind ENORM. Die Ausschüttung unserer Stresshormone reguliert sich, unsere Nebennieren und somit das Hormonsystem kann sich erholen und wir sind Stück für Stück wieder in der Lage uns selbst zu priorisieren, gesunde Lebensgewohnheiten einzuladen und energievoll und gesund unser Leben zu führen.



EINE ÜBUNG FÜR DICH

Durch verschiedene Tools kannst du mit deinen inneren Themen & Gefühlen in Kontakt kommen und dich selbst langsam wieder fühlen. Die folgende Übung hab ich dir auch als AUDIO aufgenommen, damit ich dich dabei ein bisschen unterstützen kann, dein Nervensystem wieder in Balance zu bringen und dein Körpersystem von der Anspannung in die Entspannung zu leiten.

Zum Download: [hier klicken](#)

SCHLIESS MAL DEINE AUGEN...

...nimm ein paar tiefe Atemzüge und zieh deine Aufmerksamkeit nach Innen. Spür in deinen Körper, wie wenn du eine kleine Reise durch Ihn machen würdest. Gleichzeitig nimmst du wahr, wie du dich auf emotionaler Ebene fühlst. Kannst du das gerade vorherrschende Gefühl körperlich spüren? Macht es vielleicht ein enges Gefühl in deiner Brust, einen Kloß in deinem Hals oder kannst du einen Schmerz fühlen? Vielleicht ist es aber auch für dich ganz anders. Erlaub dir, es so wahrzunehmen wie du es wirklich spürst und komm mit diesem Gefühl in Kontakt. Lass es da sein und nimm es liebevoll an. Bleib für eine Weile mit deinem Gefühl bis du dich wieder langsam davon löst und die Augen wieder öffnest.

Mach die kleine Übung regelmässig um es zur Routine zu machen sowie Zugang zu dir selbst und deinen Gefühlen zu haben. Du kannst sie aber auch in akut belastenden Situationen anwenden.

**“LEICHTIGKEIT UND RUHE ENSTEHT,
WENN DU EINEN EHRlichen BLICK
NACH INNEN RICHEST”**



WEITERE TIPPS UM NACHHALTIG ENERGIE ZU SCHÖPFEN

Körperarbeit:

Embodiment, Moving Meditation, somatisches Yoga & Yin Yoga, Nervensystemregulationsübungen, Faszienarbeit & Emotional Release, Kältetherapie/Eisbaden, Tanztherapie etc.

Ausreichend Schlaf min. 7-8 Std.

Atemübungen:

z.B. einige lange, tiefe Atemzüge -> Ausatmung länger wie Einatmung, Breathwork um tiefe unterbusste Themen anzugehen

Regelmässige, lockere Bewegung:

Spazieren gehen, sanftes Yoga, Pilates und mässige Ausdauereinheiten, genügend Alltagsbewegung, Bewegung die dir Spaß macht, vermeide intensive Sportsessions

Coaching:

Lerne Nein zu sagen und gesunde Grenzen zu setzen, wandle Glaubenssätze um, innere Kind Arbeit, Parts Work etc.

Geh in die Natur und ans Tageslicht:

Es gibt nichts regulierenderes für mich ;-)

Schaffe Dir Zeitinseln & Me-Time

Priorisiere richtig & reduziere to-do's:

Perfektionismus ist nicht immer von Vorteil ;-)

Ausgewogene, frische & pflanzenreiche Ernährung:

Lebensmittel kommt von "leben", also vermeide verarbeitete Lebensmittel, Fast Food und zuckerreiche Nahrungsmittel -> Blutzuckerschwankungen stimulieren ebenfalls die Ausschüttung von Stresshormonen

Unterstütze dich mit Pflanzenpräparaten, Nahrungsergänzungsmittel:

Stress kann zu erhöhten Nährstoffverbrauch und somit zu Mikronährstoffmängeln führen, unser Körper braucht dann ein bisschen Unterstützung durch qualitativ hochwertige und reine Nahrungsergänzung

Atherischen Ölen:

,Der Riechnerv ist mit dem limbischen System im Gehirn verbunden
-> sie haben direkten Einfluss auf Nervensystem & Gemütszustand

Reduziere Giftstoffe:

reduziere Toxine, nutze Naturkosmetik, kaufe Bio/demeter Produkte, reduziere unnötige Medikamente, filtere dein Wasser etc.





DANKE FÜR DEIN VERTRAUEN!

Ich freu mich mega, dass du deine Zeit in dich selbst investiert, und dich mit diesem wichtigen Thema auseinander gesetzt hast - ein erster wichtiger Schritt in ein vitales, glückliches und energiegelbes Leben!

All die oben genannten Dinge integriere ich in meinen Angeboten, bei denen ich mit dir:

- 1. deinen Körper sowie Gesundheitszustand anschau** (weißt du, wie genial eigentlich eine Mikronährstoff- und Hormonanalyse und ein auf dich zugeschnittener Ernährungsplan ist?)
- 2. dein Nervensystem, Emotionen sowie seelische Belastungen mit einbeziehe** (wir machen dazu verschiedene Übungen, integrieren belastende Themen, du bekommst Tools von mir mit an die Hand etc.)
- 3. deinen Kopf und Verstand mitnehmen** (wir durchleuchten Überzeugungen à-la "das werde ich nie schaffen", "ich bin nicht genug" etc.)

Bist du bereit?

[Klick hier, für dein kostenloses Erstgespräch!](#)

Ich freu mich auf Dich, Deine *franzi*