



## 5 schnelle Energiekicks, die dich sofort mehr strahlen lassen

In wenigen Minuten zu mehr  
Energie für deinen Tag!

### Meine besten Geheimnisse für eine tolle Ausstrahlung

Wende du diese (fünf) effektiven absolut neuen Techniken an, um **schnell** eine bessere Energie und Ausstrahlung zu erreichen.

😊 Natürlich sind diese Tipps nicht absolut neu, vermutlich kennst du sie auch schon aber ich wette, dass du meistens nicht daran denkst!

**Und das darf sich jetzt ändern!**

Integriere diese schnell umzusetzenden Tipps in deine **Morgenroutine** (falls du so etwas bereits hast).

Und falls du noch keine Routine für den Start in den Tag hast, **fange heute damit an** und du wirst merken, wie es dir damit schnell besser geht!

## ? Kennst du das:

Die Motivation am Montag morgen hält sich in Grenzen.  
Am Liebsten würdest du dich mit einer schönen Tasse Tee und einer Decke mit einem guten Buch auf die Couch begeben oder dich auf den Weg in die Berge aufmachen.

Aber zunächst müssen die Kinder geweckt werden, muss Frühstück zubereitet werden und alle motiviert werden für den Kindergarten- oder Schulalltag.  
Die Kleine in die Kita gebracht werden, schnell noch ein Einkauf auf dem Heimweg...

Und: Im Homeoffice wartet das erste Meeting auf dich und in den folgenden Stunden wird dein Bürotisch dein Platz sein.

Was kannst du tun, um dich selbst zu motivieren, dich besser zu fühlen und sofort in eine bessere Ausstrahlung zu kommen?

**Klappt natürlich genauso gut, wenn du nicht arbeiten musst  
und lohnt sich dann doppelt! 😊**

## 1-- Dankbarkeit 🙏

Eine gute Möglichkeit, *sofort die Ausstrahlung zu verändern ist, dich auf einige Dinge in deinem Leben zu fokussieren, für die du dankbar bist:*

- Du **hast** eine Arbeit, die deinen Lebensunterhalt finanziert und dich im besten Fall ausfüllt und inspiriert 🙏

(Das hat die Mehrzahl der Menschen auf der Erde nicht)!

- Du hast eine Wohnung und stehst morgens aus deinem gemütlichen Bett auf, hast es warm und wenn du den Wasserhahn aufdrehst kommt **sauberes Trinkwasser** heraus! Auch aus der Dusche 🙏

(Das hat die Mehrzahl der Menschen auf der Erde nicht zur Verfügung)!

- Du hast **Familie**, vielleicht Partner und Kinder, die oft anstrengend aber eigentlich ein Geschenk sind und Hobbies, die dir Spaß machen 🙏

- Welche Menschen um dich herum liebst du, sodass dein Herz aufgeht, wenn du an sie denkst? 🙏

- *Was ist dir wichtig in deinem Leben, für das du dankbar bist?* 🙏

Dich auf die Dankbarkeit darüber zu konzentrieren, **welche Fülle du täglich zur Verfügung hast** verändert sofort deine **Ausstrahlung!**

Spüre einen Moment bewusst in deinen Körper hinein, wie er sich nun anfühlt. Wie ist der Unterschied zu vorher?

## 2-- Formuliere deine Intention für diesen Tag 👍

Formuliere an jedem Morgen die **Intention** (Absicht), *dass an diesem wunderbaren einmaligen Tag das Beste für alle Beteiligten geschehen möge.*

Schließe die Augen und sage diesen Satz laut oder in deinen Gedanken! (Laut ausgesprochen ist er noch wirksamer 😊, probiere beides und spüre hin, wie für dich der Unterschied ist!)

Du musst nicht wissen, was das Beste für jeden einzelnen ist, gehe in das Vertrauen, dass diese Intention dich begleiten wird und die Dinge geschehen werden, die für dich, deine Ent-Wicklung und alle beteiligten Personen das Beste sein werden.

Auch wenn es manchmal zunächst nicht so aussieht.

Wir können oft nur im Rückblick erkennen, was das Sinnvolle an einer Situation war, in der wir (vielleicht) zunächst im Widerstand waren.

Mit dieser Intention bist du auch **geschützt vor Energieräubern** und kannst dadurch besser *deine Energie auf einem guten Niveau halten!*

Und stehst Lernaufgaben vielleicht offener gegenüber (denn diese werden trotzdem kommen).

### 3-- Achte auf deine Haltung (sei geerdet!) 🖐️

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass wir auch **mit unserer Haltung** Einfluss auf unsere Ausstrahlung nehmen, und zwar in Sekundenschnelle!

Unser Energiefeld hat eine individuelle Größe, wenn wir gut geerdet sind, also beide Füße 🖐️ auf dem Boden haben.

Sobald wir jedoch die Beine überschlagen, verlieren wir diese gute Erdung (und klemmen unser Wurzelchakra ein und zwar unabhängig davon, ob wir wissen, was das ist oder damit nicht vertraut sind).

Sofort ändert sich die Größe unseres Energiefeldes spürbar: Es wird deutlich kleiner.

Das ist kein Problem, wenn wir uns „klein“ machen wollen oder zurücknehmen (ist ja in einem Meeting manchmal auch angesagt).

*Wollen wir dagegen **präsent und sichtbar** sein, tun wir gut daran, **aufrecht zu sitzen und mit beiden Füßen 🖐️ Kontakt zum Boden zu haben.***

Wenn du dir dessen einmal bewusst geworden bist musst du nur immer wieder mal dran denken. Das kostet keine Zeit!  
(Ich schlage gerne mal die Beine über, aber du wirst es nicht bei mir sehen, wenn ich einen Kurs über Energiearbeit unterrichte! 😊)

**4-- Deine Affirmation für Dinge, die du in deinem Leben verbessern möchtest: 👍**

**Was darf noch besser werden?**

Verschiebe diese Dinge nicht in die Zukunft, denn dann bleiben sie immer „zukünftig“.

*Verbinde deine Affirmation mit Dankbarkeit und dem Wissen, dass es schon „ist“.* 👍

Beispiele:

„Ich bin dankbar dafür, dass es mir gesundheitlich von Tag zu Tag immer noch besser und noch besser geht“.

*Das impliziert, dass es dir schon jetzt gut geht, nicht erst „irgendwann einmal“ aber dass es natürlich noch besser sein darf.*

🙏 „Ich bin dankbar dafür, dass mich meine Arbeit von Tag zu Tag immer noch mehr und noch mehr ausfüllt“.

🙏 „Ich bin dankbar dafür, dass ich mich von Tag zu Tag immer noch besser und noch besser mit meinen Kollegen verstehe“.

🙏 „Ich bin dankbar dafür, dass mir mein Lieblingssport von Tag zu Tag immer noch leichter und noch leichter fällt“.

Mein absoluter Favorit:

🙏 „Ich bin dankbar dafür, dass ich von Tag zu Tag immer noch gelassener und noch gelassener bin bei den Dingen, die ich sowieso nicht ändern kann“.

Vielleicht setzt du nur ein oder zwei Tipps um.

Ich bin sicher, wenn du das regelmäßig machst, wird dir das (im Homeoffice und) in deinem Alltag helfen, besser in deiner Energie zu bleiben und auch gelassener in Stresssituationen zu reagieren.

[Und wenn es dir besser geht, haben alle anderen auch etwas davon.](#)

Falls dir diese Tipps gefallen haben und du mehr darüber wissen möchtest, wie du mit der Energie deiner Hände blockierte Energien wieder zum Fließen bringen kannst und in nur zwei Tagen die Grundlagen der Energiemedizin und 12 verschiedene Energiemethoden lernen kannst lade ich dich zu einem **kostenfreien Online- Workshop** ein.

Hier kannst du mich unverbindlich kennenlernen:

<https://renate-reichenberger.de/webinar-anmeldung/>

Weißt du bereits, dass du schon immer lernen wolltest, wie du die heilende Energie deiner Hände wohltuend einsetzen kannst für dich, deine Lieben oder deine Klienten

findest du hier die **Kursangebote**:

<https://renate-reichenberger.de/kurskalender/>

Diese werden laufend ergänzt, es lohnt sich also immer wieder vorbeizuschauen!

Wenn du vorher gut aufgepasst hast ist dir bestimmt aufgefallen, dass du erst vier Tipps bekommen hast. Natürlich halte ich mein Versprechen, dir fünf Strategien an die Hand zu geben 😊:

## Zum Abschluss der kommt der Turbo:

Werde dir gewahr, **wer** du eigentlich wirklich bist.

Werde dir bewusst, dass du nicht dein Körper **bist**.

Du **bist** nicht deine Gedanken. Du bist reines Bewusstsein.

(Frei nach Kurt Tepperwein)

### **5-- Drei Schlüsselsätze, die sofort deine Energie verändern**

Schließe deine Augen, geh mit deiner Aufmerksamkeit nach innen, mach dir die Bedeutung dieser drei Sätze bewusst und sage sie (leise) für dich:

✓ Ich bin Liebe

✓ Ich bin ewig

✓ Ich bin unendlich

Spüre hin, was das mit dir macht.

**Und denk dran: Es genügt nicht, das alles zu wissen, du musst es auch tun!**

Mein Tipp: Wende deine Favoriten eine Woche lang jeden Tag an und notiere dir, wie du dich selbst fühlst. Und mach dann mit festen Tagen weiter (z.B. Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag, ja, denn auch am Sonntag lohnt es sich, eine tolle Ausstrahlung zu haben!)

Also: Sei gut zu dir selbst.

**Denn: Wenn jeder sich gut um sich selbst kümmert, ist für alle gesorgt!**