

10 fast unbekannte Tipps für mehr Energie

1. Glaubenssätze und Erwartungen zu Arbeit und Entspannung überprüfen und ggfs. positiv verändern
2. Ziele und Werte, die mit Anstrengungen und Beruf korrelieren, finden und visualisieren
3. Widerstandskraft und „Nein“-sagen trainieren und stärken, geführte Meditationen erleben
4. „Eat the frog“- Technik am Morgen – die unbeliebteste Aufgabe zuerst
5. Vitamin D3-Spiegel/Omega3 messen lassen und ggfs. supplementieren
6. Activity-Tracker incl. HRV-Auswertung nutzen – z.B. Polar, Garmin, Oura-Ring
7. Belastung durch Ernährung reduzieren - Kohlenhydrat-Anteil verringern (wenig Getreide), viel Gemüse, eher an der Paleo-Ernährung orientieren (ohne Fleisch Überschuss) – Bas Kast „Der Ernährungskompass“
8. Intermittierend fasten (Frauen 14h, Männer 16h ohne Nahrungsaufnahme) verringert Stresslevel
9. Unbedingt Stress immer sofort innerhalb von 24h wieder abbauen: Yoga, Meditation, 8-Brokat-Übung, Mikropausen + Entspannung - dadurch weniger Müdigkeit und bessere Gesundheit durch Gehirnwellen-Steuerung
10. Schlaf optimieren Bluelight-Protect Brille und Nachteinstellung in Handy und Computer ab 20:00 Uhr nutzen, um den Melatonin-Spiegel zu optimieren; Magnesium und/oder L-Tryptophan ergänzen; Reishi-Pilz als Tee oder Pulver mit Vitamin C