



TOOLBOX

12 IMPULSE FÜR MEHR ENERGIE IN DEINEM LEBEN

Benjamin Baumann

Was ist die Toolbox?

Diese Toolbox kann dich unterstützen wieder voller Energie aus deinem Bett zu hüpfen! Die Toolbox ist in 4 Bereiche gegliedert:

MIND | BODY | CONNECT | TECH

Zu jedem Bereich gibt es 3 Tools die dir bei deiner Entwicklung in dem jeweiligen Bereich unterstützen.

Wie verwende ich diese Toolbox?

Jedes Tool ist verlinkt (klicke einfach auf das Bild) damit du ein tiefers Verständnis entwickeln kannst oder dieses Tool dann direkt ausprobieren kannst.

Lasse diese Datei die nächsten 12 Tage offen und probiere jeden Tag 1 Tool aus.

Ich wünsche dir viel Freude damit!



MINND

Wir starten mit drei Tools die dein Denken unterstützen.
Mit diesen Tools lernst du zu entspannen, dich zu fokussieren und dich selbst
zu reflektieren.

Binaurale Beats

Mit dieser speziellen Art der Musik hilfst du deinem Hirn, Gehirnwellen zu erzeugen, die dich entspannen. Höre sie unbedingt mit Kopfhörern. Klicke auf die Folie, um dir binaurale Beats anzuhören

Nach 10 Minuten wirst du merken, wie dein Fokus steigt und sich dein Energielevel erhöht.



Yoga Nidra

Ein energetisches Leben ist nur möglich wenn wir uns immer wieder Zeiten der Regenerationen gönnen. Eine der effektivsten Methoden, um in kürzester Zeit in einen tiefenentspannten Zustand kommen ist Yoga Nidra.

Yoga Nidra hilft dir dich in einen tiefen Entspannungszustand zu versetzen. Klicke auf das Bild um dir ein Yoga Nidra anzuhören.



Journaling

Journaling ist eine tolle Möglichkeit der Selbstreflexion. Fang heute noch damit an! Viele große Denker nutzten dieses Tool, um sich zu sortieren und Klarheit in ihr Leben zu bringen.

Durch das ordnen deiner Gedanken hast du Energie dein Leben in die von dir gewünschte Richtung zu lenken.

Klicke auf das Bild um mehr darüber zu erfahren.



BODY

Ein gesunder Körper ist die Basis für ein hohes Energielevel.
Dieses Tools mit denen du deinen Körper auf das nächste
Level bringst.

Kältetraining

Nichts belebt so schnell wie Kälte !

- Fülle dein Waschbecken mit kaltem Wasser. Lege jetzt beide Hände in das kalte Wasser und bleibe eine Minute lang.
- Wenn du das problemlos schaffst, kannst du die Zeit auf bis zu 3 Minuten dehnen.
- Dann ist das Gesicht an der Reihe. Halte dein Gesicht in das kalte Wasser und spüre den belebenden Effekt.
- So, dein Körper hat die ersten Erfahrungen mit Kälte gemacht und du bist bereit für die Dusche! Nimm eine Dusche und drehe den Regler langsam auf kaltes Wasser. Beginne nur deine Beine und deine Arme mit kaltem Wasser abzuspülen. Nachdem kannst du dich trauen deinen ganzen Körper unter das Wasser zu begeben.

Klicke auf die Eiswürfel um mehr darüber zu erfahren.



Hitzetraining

Gehe mindestens 1 mal die Woche in die Sauna und profitiere von dem positiven Effekt.

Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem gestärkt und die Kondition bessert sich. Saunabesuche heben die Stimmung, mildern Reizbarkeit, Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Zudem werden Giftstoffe und überschüssiges Kochsalz, das der Körper aus der Nahrung speichert, mit dem Schweiß ausgespült.

Das entspannte Gefühl nach einer Sauna macht dich vielleicht nicht sofort energetischer, dafür bist du am nächsten Tag fit wie ein Turnschuh.



Kombucha

Kombucha ist ein fermentiertes Erfrischungsgetränk, dessen Herstellung durch einen Teepilz erfolgt. Es besteht im Wesentlichen aus Tee, Zucker und Mikroorganismen, genauer gesagt aus Bakterien- und Hefekulturen. Sie produzieren aus dem Zucker Vitamine und organische Säuren, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Der Kombucha wirkt sich positiv auf deine Darmflora aus. Ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für ein energetisches Leben. Um dir einen Teepilz (SCOBY) zu bestellen. Klicke auf die Kombucha Flasche, um mehr darüber zu erfahren.



CONTACT

Unser Beziehung entscheiden maßgeblich unser Energielevel. Mit diesen drei Tools verbesserst du deine Kommunikation. Durch effiziente und wertschätzende Kommunikation werden ungeahnte Ressourcen frei.

O.H.R

Mit der offenen Herzen Rede vertiefst du deine Kommunikation zu Partner, Familie oder Freunden: Alles was du brauchst sind 1 1/2 Stunden Zeit , einen Timer und einen anderen Menschen :)

Wichtig für die*den Zuhörende*n: keine Unterbrechungen, Einwürfe, Fragen – auch wenn es noch so verlockend, sinnvoll oder unfair erscheint. Die*der Sprechende spricht nur über sich selbst und wie es ihr*ihm gerade in der Beziehung geht.

Um den genauen Übungsablauf zu bekommen drücke auf das Ohr von dem Hund:)



GFK

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess. Der Prozess unterstützt Menschen, mit sich selbst und anderen in empathische Verbindung zu treten. Wesentlich dabei ist die Haltung und das Menschenbild, das unserem Handeln und Denken zugrunde liegt.

Wenn du gesehen wirst und Wertschätzung gibst und bekommst steigt dein Energielevel automatisch.

Sei dir bewusst: GFK ist eine Sprache. Sprachen zu lernen dauert meistens ein wenig :)

Drücke auf das Mikrophon um mehr darüber zu erfahren.



KINTSUGI

Die wichtigste Beziehung die du hast ist immer noch die mit dir selbst. Mit Kintsugi lernst du früher Verletzungen in dir zu heilen und so wieder Energien freizusetzen.

Klicke auf die Keramikschüssel um mehr über diese schöne japanische Kunst zu erfahren



TECH

In der heutigen Zeit ermöglicht uns Technologie, richtig genutzt, mehr Zeit für das Wesentliche zu finden. Mit diesen drei Tools lernst du Technik so einzusetzen, dass sie zum Erhöhen deines Energielevels beiträgt.

Future me

Schreibe E-mails an dein zukünftiges Ich.

Wo möchtest du in einem Jahr sein?

Welche Wünsche hast du an dein zukünftiges Ich?

Schicke die Mail ab und erhalte die E-mails in einem Jahr oder in fünf Jahren.

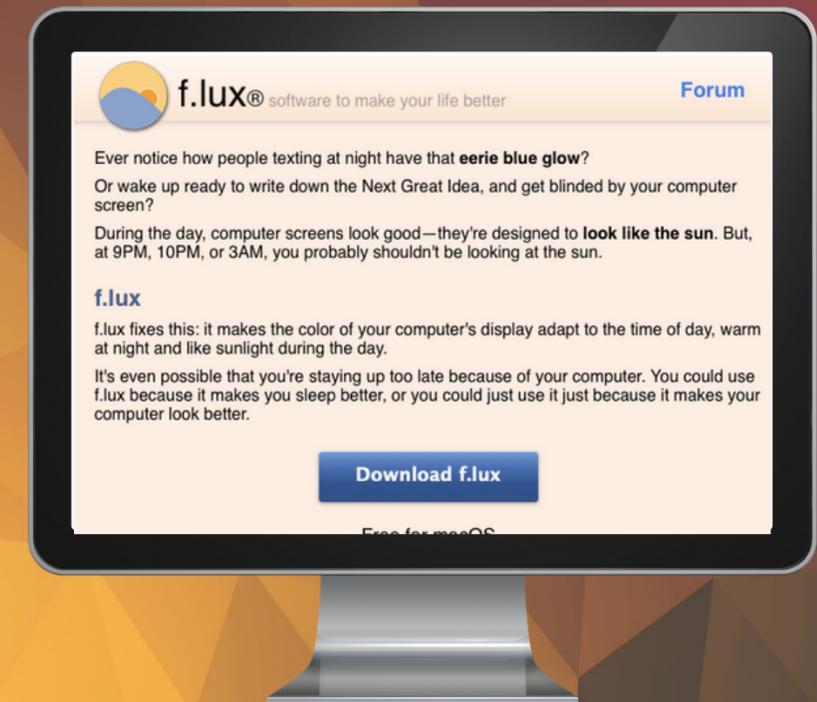
Durch den Prozess des Schreibens wird dein zukünftiges Ich realer und du bist bereit mehr dafür zu geben, dass es ihm gut geht ;)

Klicke auf das Mail, um dein erstes Mail an dein zukünftiges Ich zu schicken.



justgetflux

Dein Bildschirm wird dich nun am Abend vor dem Blaulicht schützen. Blaulicht blockiert die Ausschüttung von Melatonin. Melatonin ist für einen guten Schlaf ausschlaggebend. Durch einen guten Schlaf regeneriert dein Körper und du hast wieder Energie. Hole dir das kostenlose Programm in dem du auf den Bildschirm klickst.



Insight Timer

Mit dieser App kannst du kostenlos meditieren lernen und hast Zugang zu der größten kostenlosen Meditationsbibliothek der Welt. Meditation hilft dir im Moment zu sein und somit Klarheit und Energie zu gewinnen. Klicke auf die Klangschale und hole dir die App.

