

KULA

# Kennst du deinen *Energie-Flow* ?

Unser persönliches Energielevel verändert sich über den Tag verteilt ständig - z.B. von müde zu wach aktiv, über ausgebrannt oder fokussiert.

Dieses ständige Auf und Ab ist völlig normal und entspricht dem Spiel von Yin & Yang.

**YANG** - beschreibt das Tun und Machen, die Phasen der Aktivität, Konzentration und Motivation. Yang entspricht der Kraft der Sonne, welche uns wärmt und Kraft spendet. Deshalb sprechen wir auch von der solaren Kraft.

**YIN** - beschreibt die Phase des Ausruhens, Regenerierens und Träumens. Die Yin-Energie ist der Mondin gewidmet, der Nacht, der Dunkelheit und hat somit einen kühlenden und beruhigenden Effekt auf uns. Man kann diese Kraft auch als lunar bezeichnen.

Yin und Yang könnten ohne einander nicht sein, sie bedingen und brauchen sich.

Wenn wir den natürlichen Verlauf von Sonne und Mondin betrachten, können wir beobachten, dass mit Sonnenaufgang die Yang (solare) Energie zunimmt, zur Mittagszeit ihren Höhepunkt erreicht und am Nachmittag wieder abnimmt. Am Abend überreicht die Sonne der Mondin das Zepter - die Yin (lunare) Energie nimmt zu, steht zu Mitternacht in ihrer vollen Kraft und lässt über die frühen Morgenstunden wieder nach.

Aber wie schaut es eigentlich bei dir aus? Wie würdest du deine eigene Energiekurve beschreiben?

Ich lade dich ein, dir in den nächsten Tagen deinen persönlichen Energie-Flow zu zeichnen und ein Energie-Tagebuch zu schreiben. So lernst du dich selbst und dein Energie-Potential besser kennen und achtsam damit umzugehen.

## **ÜBUNG - Energie-Tagebuch**

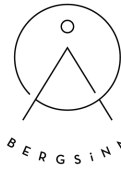
*Das brauchst du: ein schönes Notizbuch, einen Stift, einen ruhigen & inspirierenden Platz am Fenster*

Ich empfehle dir diese Übung 2-3 Mal am Tag und über mehrere Tage hinweg zu machen - keine Angst du brauchst nur wenige Augenblicke dafür. Gute Zeitpunkte für dein Energie-Tagebuch sind z.B. nach dem Aufstehen, nach der Mittagspause und am Abend.

Und so geht's:

Zeichne für jeden Tag ein kleines Achsendiagramm in dein Notizbuch.  
Die x-Achse (waagrecht) beschreibt den zeitlichen Tagesverlauf vom Aufstehen bis zum Schlafengehen.  
Die y-Achse (senkrecht) beschreibt dein Energie-Level von niedrig zu hoch.

Dann schließe die Augen, atme ein paar Mal tief durch und fühle in deinen Körper hinein.  
Wie geht es dir jetzt in diesem Moment?



KULA

Zeichne dann ein Kreuzchen entsprechend der Uhrzeit und der Wahrnehmung deines Energielevels ein. Am besten versuchst du deinem Gefühl eine Beschreibung zu geben - z.B. "müde", "aufgekratzt", "motiviert" u.ä. Am Ende eines Tages kannst du deine Punkte mit einer Linie verbinden - du siehst jetzt deine ganz persönliche Energiekurve schwarz auf weiß vor dir.

Fülle für jeden Tag ein neues Diagramm aus. Nach einigen Tagen kannst du vielleicht ein Muster bemerken oder dich an der Unterschiedlichkeit erfreuen - je nachdem.

Und jetzt?

Vielleicht tut es dir einfach gut, dir ein paar Mal am Tag eine kurze Pause zu nehmen und einfach in dich hineinzuspüren. Da ist wunderbar und eigentlich eh das Wichtigste an dieser Übung.

Vielleicht möchtest du dich aber auch ein bisschen tiefer mit deiner Energiekurve beschäftigen und z.B. deine Alltagsroutine reflektieren oder aber den Zusammenhang zwischen dem Wetter und deiner Stimmung beobachten.

- Passe ich mein Tun an meine Energiekurve an? Falls nein - was könnte ich verändern, um meinen persönlichen Energie-Flow zu ehren?
- Wie ist das Wetter heute? Wie fühle ich mich, wenn die Sonne scheint, es regnet, es windet, es neblig ist etc. ?

Ich wünsche dir ganz viel Freude und achtsame Momente mit dieser Übung.

OM und alles Liebe,  
Franzi