

Die Eltern Challenge der Online-Eltern-Akademie.de

„Erhöhe Deine Energie und Klarheit“ - Tag 1

- Lerne in 5 Tagen neue Seiten von dir kennen.
- Wie du in kleinen machbaren Schritten deine Familie „aus dem Tal in die Höhe führst“.
- Dort lässt es sich viel freier und unbeschwerter leben.
- Weniger Streit, weniger innere Verletzungen, weniger Entfremdung
- stattdessen mehr Verbundenheit, mehr Zusammenklang, mehr Liebe.



Bitte kontaktiere mich über Facebook, wenn du während der Challenge Fragen hast.

Tag 1: Wie Du zu mehr Energie kommst

Alles, was lebt braucht Energie. Die Menge der Energie hat einen Einfluss darauf, wie das Leben sich abspielt. Welchen Einfluß hat das auf dein Familienleben?

Bitte beantworte diese Fragen für dich auf einem Blatt Papier oder in dieser Datei. Interessante Antworten kannst du auch gerne in der Gruppen-Diskussion posten. Die Nummerierung ist da um eine Frage eindeutig zu identifizieren. Ich habe Lücken in der Nummerierung gelassen um später noch neue Fragen hinzuzufügen.

Fragen zu Dir und dem Energie-Thema

101 Wie fühlst du dich mit wenig Energie?

102 Wie fühlst du dich mit viel Energie?

103 Welchen Energie-Level wählst du dir bewusst?

104 Welchen Energie-Level wählst du unbewusst (deine Gewohnheiten)?

105 Was tust du um den Energie-Level für dich anzupassen?

106 Hast du so etwas wie „Super-Power“ schon einmal in dir gespürt?

110 Gibt es für dich Trigger nach oben?

111 Gibt es für dich Trigger nach unten?

112 Was triggert dich stark nach oben?

113 Was triggert dich stark nach unten?

114 Wie oft setzt du Trigger bewusst ein?

115 Wie oft fallen Trigger über dich her?

120 Welchen Einfluss hat Musik für dich?

121 Welchen Einfluss haben deine Gedanken?

122 Was triggert dich auch noch?

130 Gibt es einen Energie-Level, den du stabil halten kannst?

131 Hat sich dieser stabile Level im Laufe deines Lebens verändert?

132 Glaubst du, dass du diesen stabilen Level mit Absicht erhöhen kannst?

133 Wenn Ja, was brauchst du dazu?

140 Geht das schneller alleine oder in einer Gruppe?

141 Hast du schon Erfahrungen mit „Gruppenenergien“ gemacht?

142 Bist du in Gruppen mehr nehmende*r oder gebende*r?

190 Wieviel Verantwortung hattest du für deine Energie vor diesen Fragen

191 Wieviel Verantwortung spürst du jetzt für deine Energie?

900 Bitte gebe mir ein Feedback darüber, wie gut du mit den Fragen zurecht gekommen bist und wie gut sie dir geholfen haben tiefer in das Thema „Energie“ einzusteigen.

901 Welche Fragen (Nr.) waren für dich besonders hilfreich?

902 Gibt es Fragen, die fehlen?

903 Gibt es Fragen, die überflüssig oder unwichtig sind (Nr.)?

904 Bitte gebe mir Bescheid über feedback@o-e-a.de oder über die Facebook Gruppe. Zu erreichen unter <https://www.facebook.com/groups/elternchallenge1/>