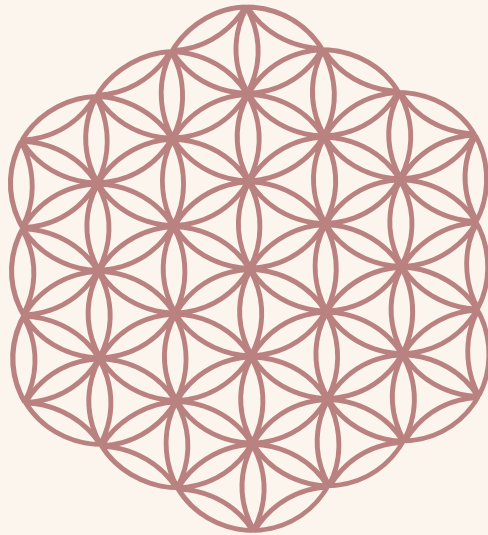




5 Zeichen, dass du deine eigene Energie lebst

Ein liebevoller Impuls für mehr
Klarheit und Selbstverbundenheit

Maike Schröder
maivia.de

5 Zeichen, dass du deine eigene Energie lebst

*Wie schön, dass du dir diese kleine Checkliste mitgenommen hast.
Ich wünsche dir Freude beim Lesen – und leise Aha-Momente,
die dich wieder ein Stück näher zu dir selbst führen.*

Einleitung

Unsere Energie ist wie ein innerer Kompass, der uns leitet und trägt – wenn wir lernen, ihn zu spüren und zu achten.

Diese Checkliste lädt dich ein, deine eigene Energie liebevoll wahrzunehmen und zu erkennen, wie sie sich bereits in deinem Alltag zeigt.

Sie ist kein Test, sondern eine sanfte Orientierung, die dich ermutigt, deinen individuellen Weg zu gehen.

Die 5 Zeichen

- Du merkst, wann du Energie hast und wann du eine Pause brauchst – und reagierst darauf.
- Entscheidungen fallen dir leichter, weil du auf dein Bauchgefühl hörst.
- Du fühlst dich wohl dabei, deine Meinung und Bedürfnisse klar zu sagen.
- Du findest in deinem Alltag regelmäßig Momente, in denen du dich entspannt und zufrieden fühlst.
- Du hast das Gefühl, dass du anderen gut tun kannst, ohne dich dafür zu verstellen.

Wie du die Checkliste nutzen kannst

1. Lies die Punkte langsam und spüre in dich hinein.
2. Welche dieser Zeichen erkennst du schon heute in deinem Leben?
3. Beantworte die Frage ehrlich für dich:
4. Wie oft erlebst du diese Momente? Vielleicht täglich, ab und zu oder selten?
5. Setze kleine Impulse:
6. Wähle einen Punkt aus, der dir besonders wichtig ist, und achte in den kommenden Tagen bewusst darauf.
7. Reflektiere und schreibe auf:
8. Was fühlst du dabei? Was hilft dir, mehr im Einklang mit deiner Energie zu sein?
9. Sei geduldig und liebevoll mit dir:
10. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, dich immer mehr zu entdecken und zu stärken.

Weitere Möglichkeiten, mit der Checkliste zu arbeiten

- ✧ Tagebuch führen: Nutze die Checkliste als Ausgangspunkt für tägliche oder wöchentliche Reflexionen.
- ✧ Mini-Rituale einbauen: Verbinde jeden Punkt mit einer kleinen Übung (z. B. Atemübung, Affirmation, kurze Meditation).
- ✧ Austausch suchen: Teile deine Erfahrungen mit Freund:innen oder in einer Community, die dich unterstützt.
- ✧ Erweitern und vertiefen: Nutze die Erkenntnisse als Einstieg, um mehr über deinen Human Design Typ und deine Strategie zu lernen.

Abschluss

Vertraue deinem inneren Licht – es kennt deinen einzigartigen Weg.
Wenn du mehr Impulse und Begleitung möchtest, findest du auf www.maivia.de liebevolle Unterstützung.

*von Herz zu Herz
Maike*