

JOY CHECK-IN für Energie-Inseln



Tag 1



Tag 2



Tag 3



Tag 4



Tag 5



Tag 6



Tag 7



1. Wie sieht die Energie-Insel aus?

Wann hüpfst du drauf?

TIPP: Denk daran, dass du jede Energie-Insel einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Lass dich von unseren Beispielen inspirieren!

2. Wie erinnerst du dich daran, dass es jetzt Zeit ist, auf deine Energie-Insel zu hüpfen?

- Smartphone-Wecker
- Erinnerungs-Post-It
- Ausrüstung für die Energie-Insel ins Sichtfeld rücken
- Spickzettel in der Handyhülle
- Anker setzen durch Kombination mit eingeübter Tagesroutine
- Deine Formies-Figur in den Weg setzen

3. Was machst du nach der Rückkehr von deiner Energie-Insel?

- Ich bin stolz auf mich, dass ich dort war.
- Ich klopfe mir auf die Schulter oder umarme mich selbst.
- Ich gönne mir etwas, z.B. einen Espresso oder ein kleines Stück Schokolade.
- Ich spüre in mich hinein und nehme wahr, inwiefern ich mich besser fühle.

4. Wie lief dein JOY Check-In heute?



THE JOY IS WITH YOU ;)

INSPIRATION für Energie-Inseln



Wie deine Energie-Insel aussehen könnte:

- Morgendliche Schwing-Übung (5-15 min)
- Meditation (5 min)
- Energetisierendes Yoga (5-10 min)
- Kalt duschen - sanft anfangen (3 min)
- Tief in den Bauch atmen (1-2 min)
- Körperteile fokussiert anspannen & entspannen (1-2 min)
- Rückwärts laufen (2 min)
- Tagträumen & Blick in den Himmel richten (2-3 min)
- Gesicht entspannen (1-5 min)
- Formies-Team-Check-In (2-3 min)
- Spaziergang an der frischen Luft (15 min)
- Schaukeln (2-5 min)
- Liegen mit/ohne Powernap (5 min)
- Recken, Strecken, Abhängen, z.B. Türrahmen (1 min)
- Hüft- oder Kopfschwung mit der liegenden Acht (1-2 min)
- Warmes Getränk bewusst mit allen Sinnen trinken (5-10 min)
- Tanzen (3-5 min)

Reflexion:

Welche Veränderung hat dir eine Woche mit deinen Energie-Inseln gebracht?

Auf welchen Inseln warst du besonders gerne?

Welche Energie-Inseln fordern dich so heraus, dass du das Draufhüpfen einfacher gestalten darfst?

Welche Energie-Insel fordert dich besonders heraus und reizt dich gleichzeitig?
Tipp: Da gibt es besonders viel zu holen.

Willst du weiterhin mit deinen Energie-Inseln arbeiten?

- Na klar! Auf jeden Fall!



THE JOY IS WITH YOU ;)