



reset your energy

In 5 Tagen zu mehr Energie

The Fatigue Switch

Wie schön, dass du da bist

Dieses Heft ist bewusst einfach gehalten. Es soll dir Raum geben und keinen Druck machen.

Wenn etwas richtig lebendig wird oder dich verunsichert, ist das ein **Signal**: An dieser Stelle lohnt es sich, achtsam weiterzugehen. Wenn du **Unterstützung** brauchst, melde dich bei mir. Wir können dann über deine **Erkenntnisse** sprechen.

Danke, dass du dir diese **Zeit** schenkst.

Julia



Bevor du anfängst:

1.

Beantworte jeden Tag nur eine Frage.
Wenn mehr auftaucht, schreibe es auf,
aber zwinge dich nicht dazu.

2.

Bleibe mit deinem Körper verbunden.
Nimm ein paar bewusste Atemzüge
oder lege eine kurze Pause ein (z. B.
lege eine Hand auf dein Herz).

3.

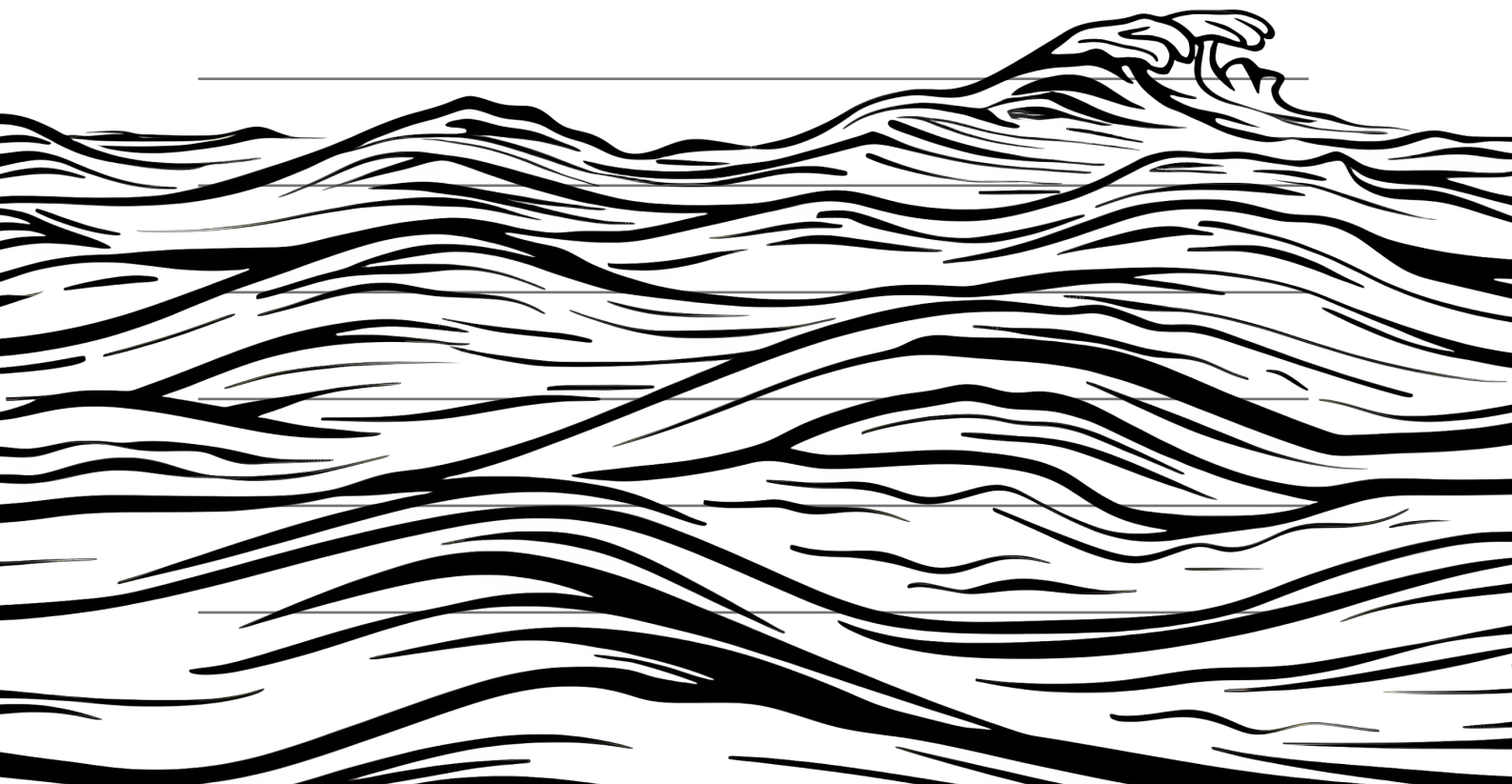
Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Was
auftaucht, darf da sein. Schreibe so, wie
es sich für dich richtig anfühlt: kurz,
lang, Stichworte oder Sätze.

4.

Sei sanft mit dir. Manche Fragen
können unerwartet berühren. Wenn es
dir zu viel wird, lege das Heft zur Seite
und atme. Du kannst jederzeit später
weitermachen.

Tag 1

**Was würdest du gern
wieder tun, wenn du
mehr Energie hättest?**



Tag 2

**Was von Dir selbst möchtest
Du wieder mehr leben?**

Tag 3

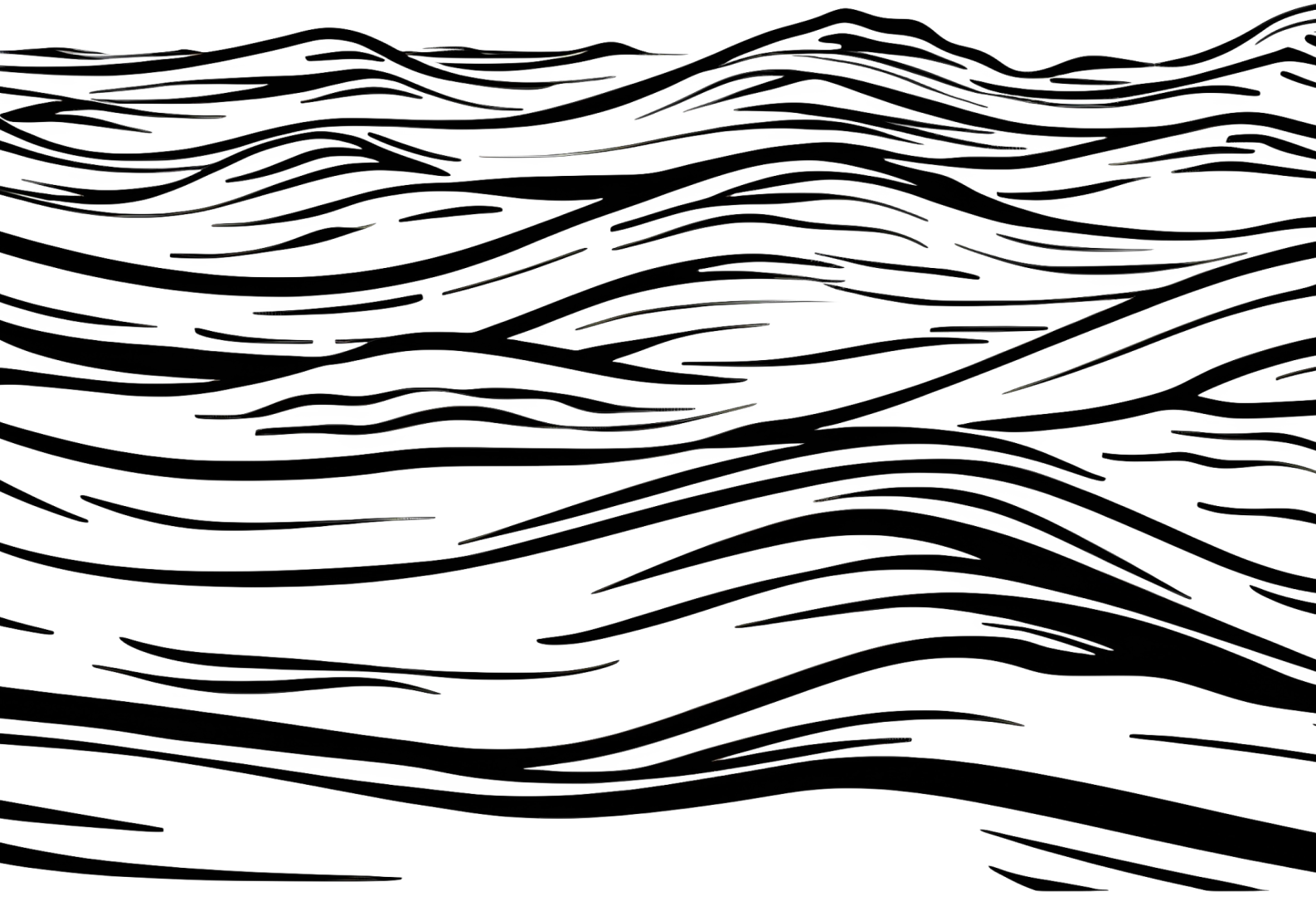
**Wo fühlst Du dich in
deinem Körper lebendig?**

Self-Care Pause

Es gibt kein richtig und kein falsch.

Allein das Bewusstmachen deiner
Gedanken und Gefühle ist ein
Fortschritt.

Sag dir: „Ich mache gerade genug. Ich
bin genug.“



Tag 4

Was möchtest Du deiner Erschöpfung sagen?

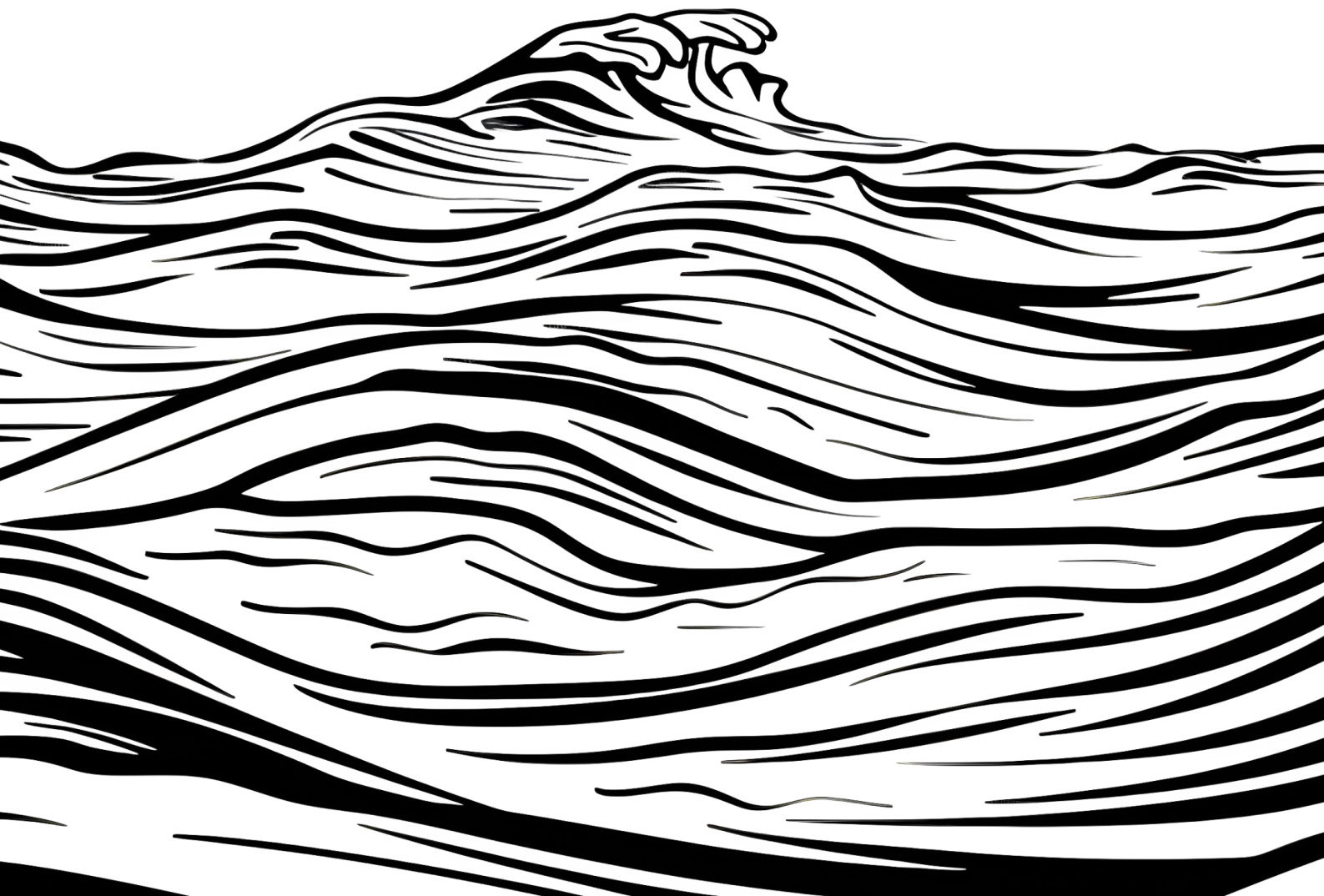
Herzens-Pause

Leg eine Hand auf dein Herz.

Spürst du seinen gleichmäßigen
Rhythmus?

Sage dir: „Ich bin hier bei mir selbst.“

Für heute ist das mehr als genug.

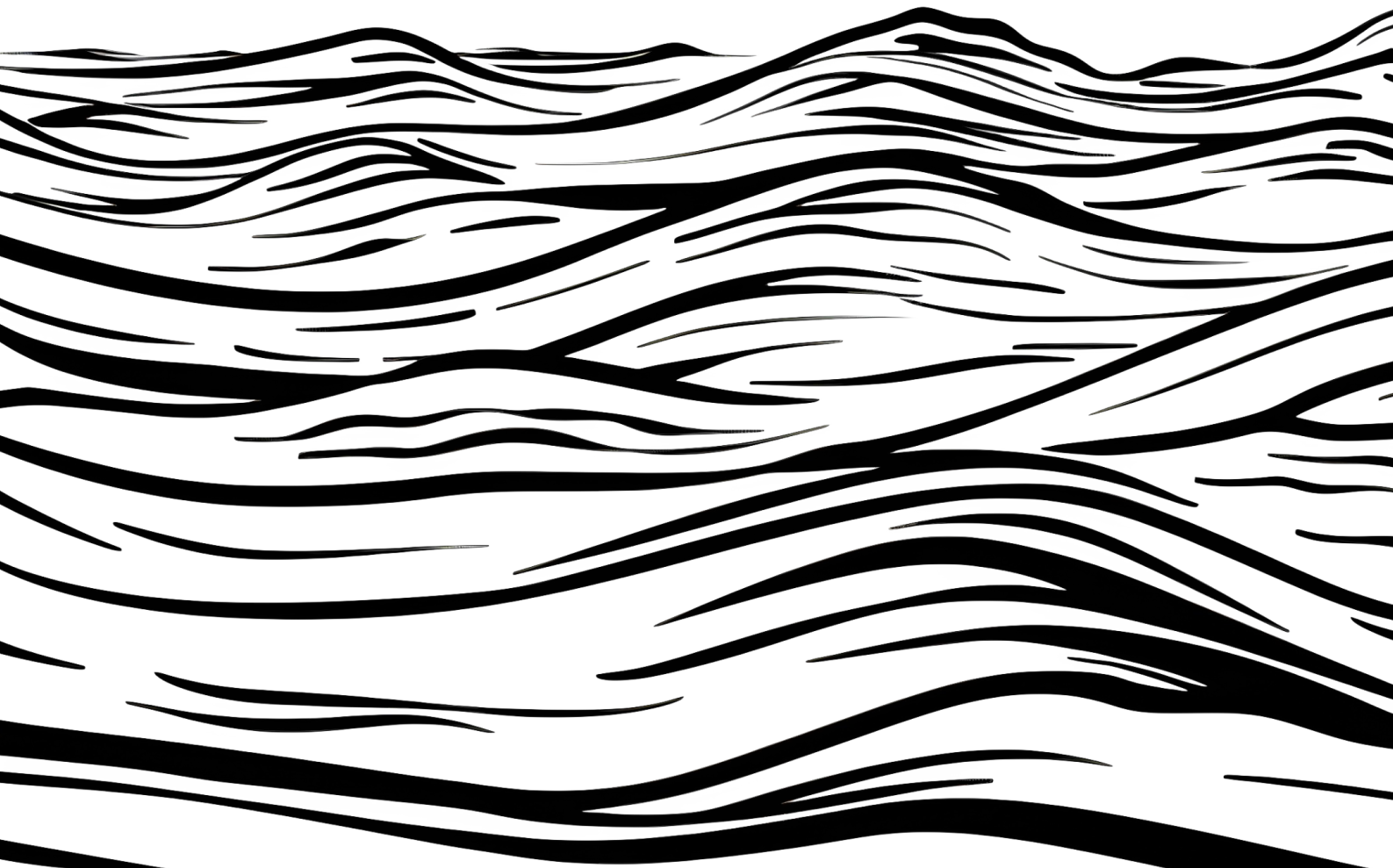


Tag 5

Schreib einen Brief aus der Zukunft an dich im Jetzt.

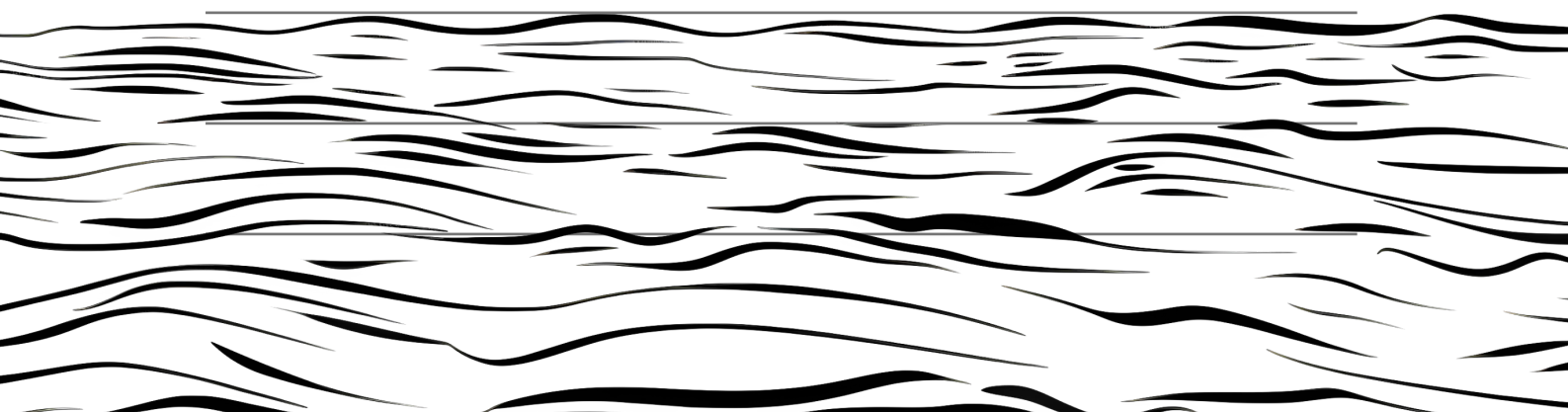


Nur das, was wir akzeptieren,
können wir ändern.

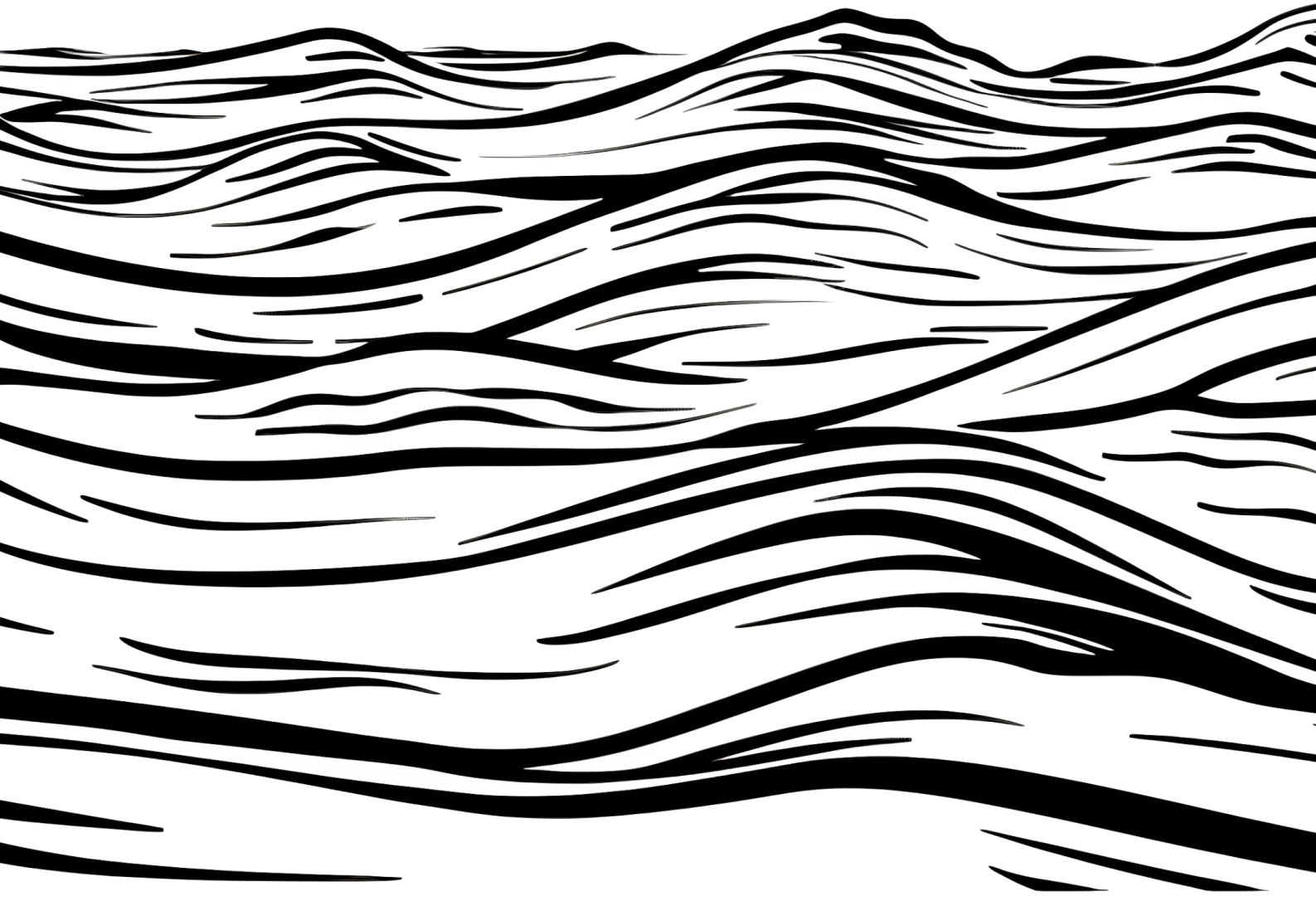


Bonusfrage

**Was würde Dir deine
Erschöpfung sagen, wenn
sie eine Freundin wäre?**



Verstehen hilft,
Fühlen heilt.



Danke dir.

Danke für deine Ehrlichkeit, dein Vertrauen und deinen Mut. Das, was du hier getan hast, kann dich auf deinem Weg unterstützen.

Ich lade dich zu einem kostenlosen, vertraulichen Gespräch von 40–50 Minuten ein.



Wenn du bereit bist: scanne den QR-Code und folge dem Link.

Ich freue mich auf unser Gespräch.

Herzlichst,
Julia

The Fatigue Switch

