

# Energieverlust beenden...

Finde heraus, wo Du Deine Energie verlierst.

Fehlende Selbstliebe führt immer zu Energieverlust in dem Bereich, in dem Du Dich nicht wirklich liebst. Deshalb gibt es eine relativ einfache Methode um herauszufinden, wo diese Bereiche sind.

## Hinweis



Dieses Arbeitsblatt dient dazu, um herauszufinden, wo Du Deine Energie verlierst.

Was nimmt mir Energie?	Was bringt mir Energie?

# Arbeitsblatt zur Selbstliebe



*Wie verlierst Du die Energie in diesen Bereichen?*

Spezifiziere nun die oben genannten Punkte! Schreibe genau auf, was genau den Energieverlust auslöst!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wie hättest Du es am liebsten? Wie wäre der Idealzustand?*

Beschreibe nun, wie der ideale Zustand Deiner Meinung nach aussehen könnte!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

