

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



Hallo lieber Leser, ,

wie gut bist Du darin, Dein Energielevel über den Tag zu halten. Mein Tag heute war lang mit viel Zeit im Auto. Es gibt immer wieder anstrengende Tage. Was mir dabei hilft, mein Energielevel zu halten ist zum Einen, wenn möglich immer mal wieder die Tätigkeit zu wechseln. Eintönigkeit ist der Feind Deiner Energie.

Dann ist es wichtig, viel Wasser zu trinken. Kaffee? Ja klar. Aber bitte erst 90 Minuten nach dem Aufstehen. Denn vorher bildet der Körper Cortisol und hilft sich damit selbst beim wach werden. Wenn Du dann Kaffee trinkst, senkt er die Cortisol-Produktion und der Kaffee wirkt sogar kontraproduktiv zum wach werden.

Gut und ausgewogen ernähren. Mittags geht der Körper übrigens in ein erstes Energietal, sei also nicht überrascht übers Suppenkoma. In der Zeit machst Du am Besten Routinearbeiten ohne zu viel geistige Anstrengungen. Nachmittags kommt dann noch mal ein zweites Hoch.



Was kannst Du noch machen? Von Zeit zu Zeit etwas körperliche Bewegung. Und wenn es nur etwas Strecken und Bewegen ist. Bürogymnastik solltest Du nicht unterschätzen.

Nächste Woche schreibe ich über die Antreiber in mir und Dir und uns allen.
Herzliche Grüße und viel Spaß beim persönlichen Wachstum.
Philipp Krauslach

Auf Social Media teilen



Website ansehen [→](#)

Diese E-Mail wurde mit Wix erstellt. [Mehr entdecken](#)