



In 7 Schritten zum energie- geladenen Tag.

Für mehr Flow, Entspannung,
Gesundheit und Energie.



SANDRAMARTEK

ENERGIEGEWINNERIN

Herzlichen Glückwunsch

zu der Entscheidung mehr Energie in dein Leben zu bringen!

Ich werde Dir in diesem Report zeigen, mit welchen Gewohnheiten und Übungen du mehr Energie in deinen Alltag bringst und wie Herz und Gehirn wieder ins Gleichgewicht kommen.

Denn Studienergebnisse zeigen, dass ein Gleichgewicht von Gehirn und Herz dazu führt, dass wir:

- ruhiger atmen
- den Blutdruck senken
- weniger Energie verbrauchen
- langsamer altern
- unser Immunsystem gestärkt wird und wir uns dadurch seltener erkälten
- weniger verspannen
- weniger müde und gestresst und weniger anfällig für Ängste und Depressionen sind
- emotional besser mit den Anforderungen des Lebens zurecht kommen
- mehr Flow-Zustände erleben

Doch bevor wir richtig loslegen, ein paar kurze Worte zu mir.

Mein Name ist Sandra Martek. Aus meiner nun mehr als 11 jährigen Tätigkeit als Personal Trainerin und über 15 Jahre als Trainerin, Referentin durfte ich durch meine Klienten und auch durch mich selbst erfahren, was wir wirklich benötigen, was uns fehlt, um ein gesundes, entspanntes Leben zu führen.



Sandra Martek, PREMIUM Personal Trainerin

Die Macht der Gewohnheiten

Gewohnheiten sind mächtig. Sie bestimmen zu einem Großteil unser Handeln. Wenn wir Dinge häufig tun, wie z.B. Auto fahren, machen wir sie nach einer gewissen Zeit so automatisch und unterbewusst, dass wir uns nicht mehr aktiv auf die Tätigkeit konzentrieren müssen. Diese Tatsache können wir für uns nutzen.

Um eine neue Gewohnheit zu etablieren, sollten wir die Tätigkeit ca. 30 - 90 Tage wiederholen. So lange braucht es nämlich, bis sich die neuronalen Bahnen im Gehirn gebildet haben, die es für die Gewohnheit braucht.

Im Folgenden werde ich dir 7 Gewohnheiten zeigen, die dir mehr Energie für den gesamten Tag geben werden. Diese sind dafür ausgelegt, dass Du sie jeden Tag machst, sodass sie zu einer Gewohnheit werden und du dich automatisch fitter, aktiver und vitaler fühlst, ohne dass du darüber nachdenken musst.

Probiere es einfach mal aus. Du wirst sehen, du wirst ein neuer Mensch.

Die Morgenroutine

Wichtig bei den folgenden Routinen ist: Suche dir eine einzige Routine aus und etabliere sie über einen Zeitraum von 30 - 90 Tagen. Erst dann suche dir eine andere Routine aus und füge sie zu deinem Plan hinzu.

Gute Apps, um Gewohnheiten "abzuhaken", wenn du sie erledigt hast, sind "Momentum" für iOS und "Habit" für Android. Alternativ kannst du auch einen Kalender nehmen und für jeden Tag ein "X" einzeichnen, an dem du die Gewohnheit ausgeübt hast. Das motiviert dich dranzubleiben, weil du siehst, wie lange du schon durchgehalten hast.

Gewohnheit 1: Zwei Minuten lächeln.

Du solltest den Tag mit einem zwei minütigen Lächeln beginnen. Denn Körper und Gefühlslage passen sich immer gegenseitig an.

Hast du schonmal versucht dich mit hängendem Kopf, zusammen gezogenen Schultern und gebeugtem Rücken glücklich und motiviert zu fühlen? Es ist kaum möglich, weil Körper und Geist so eng miteinander verbunden sind.

Lächelst du, sucht dein Kopf nach Gründen für dein Lächeln und deiner Fröhlichkeit. Du denkst nun an positive Sachen und fühlst dich dann automatisch fit und motiviert.

Gewohnheit 2: Meditation.

Meditation hat nicht zwingend etwas mit Spiritualität oder Religion zutun. Vielmehr ist es die Fähigkeit abzuschalten und mental runterzufahren.

Es geht darum, sich Gedanken und Gefühle bewusst zu werden, sich aber nicht zwingend mit ihnen zu identifizieren. Auch geht es darum, den jetzigen

Moment bewusst wahrzunehmen und zu genießen, anstatt immer in der Vergangenheit oder Zukunft zu leben.

Eine tägliche 10 minütige Meditation wird nicht nur dein Energielevel für den Tag erhöhen, sondern auch Stress reduzieren, Beziehungen intensivieren und mehr Zufriedenheit und Glück in dein Leben bringen.

Um zu meditieren, kannst du Apps wie "7Mind", "Headspace" oder "Calm" verwenden, oder du stellst dir einfach einen Timer für 10 Minuten, schließt die Augen und versuchst dich nur auf deinen Atem zu konzentrieren.

Wenn du nach einer gewissen Zeit vom "Gedankenstrom" mitgerissen wirst, werde dir dieser Tatsache bewusst und komme dann einfach wieder zurück zu deinem Atem.

Gewohnheit 3: Das richtige Frühstück.

Versuche bei dieser Gewohnheit Nahrung zu dir zu nehmen, welche möglichst wenigen Verarbeitungs-Prozesse unterzogen wurde. Das heißt, frische Früchte und ein grüner Smoothie sind großartig, Fertig-Gerichte eher weniger.

Achte darauf, dass du LEBENSmittel zu dir nimmst, und nicht nur NAHRUNGSMittel.

Darüber hinaus gibt es natürlich noch viele weitere Faktoren, die du bei der Ernährung beachten kannst, doch allein schon mit diesem Gedankengang kannst du ziemlich gut entscheiden, wie gut die verschiedenen Lebensmittel für dich sind.

Bonus-Tipp: Trinke mindestens 1 Glas Wasser am Morgen. In der Nacht verliert dein Körper über die Atmung sehr viel Flüssigkeit.

Gewohnheit 4: Kalt duschen.

Duscht du eiskalt, also wirklich so kalt wie bei deiner Dusche möglich, stärkt das nicht nur dein Immunsystem und bringt den Blutkreislauf in Schwung, es sorgt auch noch dafür, dass du zum ersten Mal am Tag deinen inneren Schweinehund besiegst.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich die physische Größe des präfrontalen Cortex, dem Willensstärke Muskel, vergrößert. Sich immer neu zu überwinden, erhöht also die Willensstärke, die du dann auf alle Bereiche des Lebens anwenden kannst.

Außerdem wird die Durchblutung erhöht und der Körper arbeitet „gegen“ die Kälte. Die Neurotransmitter Ausschüttung produziert dabei Gefühle, wie Energie, Euphorie, Tatendrang, Glück und Stärke.

Zudem hat Kälte einen positiven Einfluss auf die Zusammenarbeit von Gamma interferon und interleukin-4, beides antiinflammatorische Zytokine. Das Risiko einer Virusinfektion wird so minimiert.

Mein Tipp: Mache dir eine motivierende Musik-Playlist an, während du duscht, und lächle bevor du unter das Wasser hüpfst, damit du eine positive Emotion mit dem kalten Duschen verbindest.

Die Abendroutine

Der Abend bzw. die letzten 45 Minuten vor dem Einschlafen sind die wichtigsten Minuten des ganzen Tages.

Warum? Weil alles, was du in dieser Zeit aufnimmst und konsumierst im Schlaf im Unterbewusstsein verarbeitet wird. Achte also darauf dein Unterbewusstsein nicht mit Fernsehen oder Social Media zu "füttern", sondern stattdessen mit hilfreichen und schönen Dingen.

Gewohnheit 5: Dankbarkeits-Tagebuch.

Nimm dir für diese Gewohnheit ganz einfach ein schönes Notizbuch, dein Tagebuch oder dein Handy.

Dann schreibe dir mindestens drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Das können ganz einfache Sachen sein, wie das Zwitschern der Vögel oder das Sonnenlicht. Aber auch Sachen wie die Gesundheit der Familie, der eigene Wohlstand oder dem Bauchschmerzen-vor-Lachen-Moment.

Wichtig ist nur, dass du niemals eine Sache doppelt aufschreibst, wenn du sie einmal verwendet hast, und das du jeden Tag mindestens 3 Dinge findest, selbst wenn es dir schlecht geht und du vor großen Herausforderungen stehst.

Gewohnheit 6: Spaziergang am Abend.

Ein Spaziergang am Abend hilft dir dabei, runterzufahren und den Tag revue passieren zu lassen.

Gewohnheit 7: Frische Luft ins Zimmer lassen.

Öffne die Fenster im Schlafzimmer bevor du zu Bett gehst. Das hilft dir dabei besser und tiefer zu schlafen. Denn so bekommt dein Körper auch nachts frische Luft.

Bonus-Gewohnheit 1: Elektro-freie Zone.

Schalte vor dem zu Bett gehen die (erwiesenermaßen) schädliche WLAN-Strahlung aus und bringe Tablet, Notebook und Handy nicht mit ins Schlafzimmer.

So schützt du deinen Körper optimal vor den schädlichen Strahlungen der einzelnen Geräte.

Bonus-Tipp: Das blaue Licht in den Smartphone Displays "gaukelt" dem Gehirn vor, es sei Tag. Um schneller und besser einschlafen zu können, verwende deshalb einen Blaulicht-Filter auf deinem Smartphone. Unter iOS heißt diese Funktion "NightShift", unter Android gibt es die kostenlose App "Twilight", die diesen Job übernimmt.

Bonus-Gewohnheit 2: Den nächsten Tag planen.

Schreibe dir am Abend auf, wie dein nächster Tag aussehen wird und wann du welche Aufgaben erledigen willst. So startest du den Morgen mit klarem Fokus und hast mehr Energie für wichtige Entscheidungen.

Das wars auch schon mit diesem kostenlosen Report.

Ich hoffe er konnte dir helfen. Probiere einfach mal einzelnen Gewohnheiten für 30 - 90 Tage aus und entscheide dann, wie gut sie dir tun.

Wenn du noch Fragen hast, schreibe mir gerne eine Mail.

Deine Sandra Martek
- Energiegewinnerin.