

4-teilige
E-Mail Serie
für bewusste Eltern

„Meistere JEDE Herausforderung“

Urs Camenzind & Elke Sohler



Wir 2 begleiten dich durch die E-Mail Serie für bewusste Eltern

Unser gemeinsames Anliegen ist es, Eltern zu helfen, ein Familien-Leben in Leichtigkeit, Frieden und Liebe zu erschaffen.

Urs ist Potenzialentfaltungcoach, Bewusstseins-Trainer, Naturheilpraktiker, ganzheitlicher Gesundheitsberater, Huna Lehrer und Vater eines Sohnes.

Elke ist Elternbewusstsein-Coach, ganzheitliche Lebensberaterin mit dem Schwerpunkt Trauerbegleitung und Mutter von 6 erwachsenen Kindern.

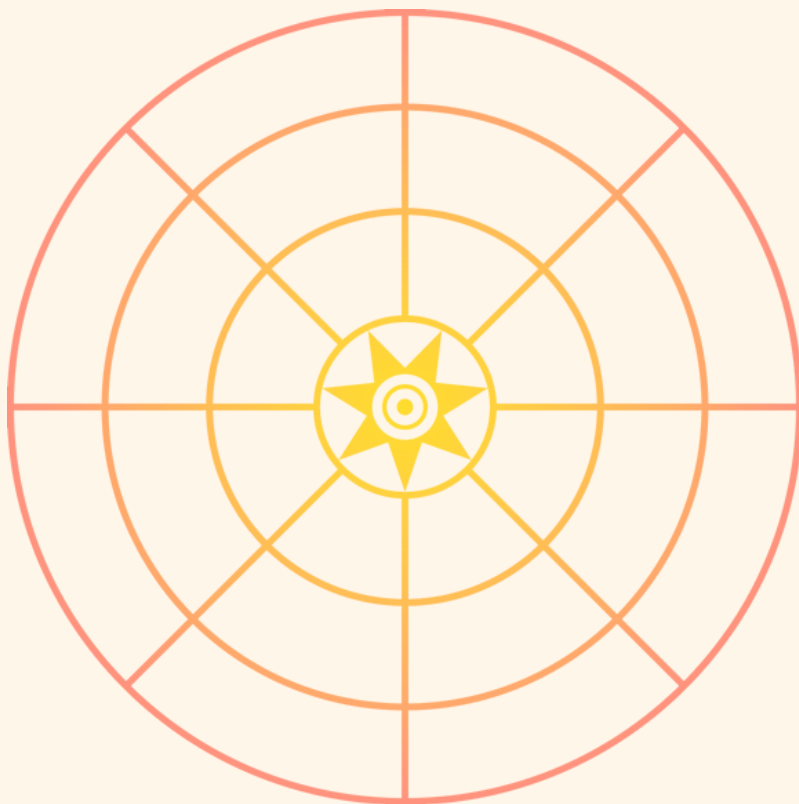
Unser Ziel ist es, Menschen so effizient wie irgend möglich auf dem Weg zu ihrem authentischen und befreiten Selbst zu begleiten.

Albert Schweitzer auf die Frage:

Wie erzieht man Kinder?

Durch drei Prinzipien:

1. **Durch das eigene Vorbild.**
2. **Durch das eigene Vorbild.**
3. **Durch das eigene Vorbild.**



LEKTION #2

Die Energie hochhalten

Energie fließt immer dorthin,
wo du deine Aufmerksamkeit hinlenkst
- Darum sei konzentriert -

Huna Weisheit

Was du in dieser Lektion lernst:

- Wie du Energiefresser sofort erkennst und beseitigst.
- Durch welche 9 einfachen (und fast kostenfreien) Energiequellen du deinen Zellen augenblicklich mehr Energie zur Verfügung stellst!
- Eine Umsetzungsübung um sofort ins T-U-N zu kommen

Wir sind Zellen!

Der menschliche Körper besteht aus 30-100 Billionen Zellen!
Deshalb gilt:

Das Milieu der Zelle ist alles!

Tipp 1:

Klebe dir ein Post-it an eine prominente Stelle (Beispiel: Kühlschrank) und schreibe darauf: DAS MILIEU DER ZELLE IST ALLES!



Tipp 2:

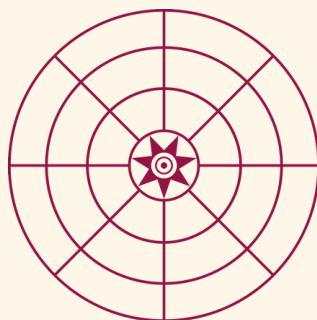
Achte darauf, dass deine **Ernährung 80% basisch** und nur 20% sauer ist!



Unsere Haupt-Energiequellen

Die **9 wichtigsten Energiequellen** in der Reihenfolge ihrer Priorität:

1. Atmung - präsent sein
2. Stilles Wasser
3. Licht - Sonne (Vitamin D3 + K2)
4. Liebe
5. Entspannung - Meditation, genügend Schlaf, kurze Pausen, Ruhe
6. Bewegung - im aeroben Bereich
7. Dinge, die mir gut tun, mich stärken
8. Positives soziales Umfeld
9. Ernährung - 80% basisch - 20% sauer
 - a) Scheide Schädliches aus! (Reinigung!)
 - b) Meide Schädliches!
 - c) Iss, trink und tue Gutes!



Deine Umsetzungsübung:

Notiere dir 3-5 Energiefresser, die deine Energie herunterziehen, die dir Energie rauben.

Zum Beispiel:

- Zu viel Kaffee trinken
- Zu wenig körperliche Bewegung
- Negative Gedanken- und Gefühls-Spiralen
- Worüber ärgerst du dich immer wieder?
- Mangel an Ausruh-Zeiten
- Zu viel Handy-Time
- Ungesunde Nahrungsmittel
- Menschen die dir nicht gut tun etc.



Unser Geheimtipp für dich:

Dies sind die zwei **wichtigsten Fragen** bezüglich deines Energie-Haushaltes, die du dir immer wieder stellen solltest:

- **Schwächt es mich?**
- **Stärkt es mich?**

Fazit:

Wenn dich etwas schwächt, solltest du es verändern



Was ist dir durch diese Lektion bewusst geworden?

