



## Impuls 10 – Die eigenen Ressourcen nutzen

Ressourcen sind Kraftquellen. Sie können in uns stecken in Form von Stärken, Eigenschaften, Visionen und Zielen oder uns umgeben, wie zum Beispiel Freunde, das eigene Zuhause, unser Verein oder unser Fitness-Studio.

### Was stärkt und was schwächt Sie? Ziehen Sie Bilanz!

Meine Kraftquellen	Meine Energiefresser

Im nächsten Schritt überlegen Sie, was Sie reduzieren oder vermehren wollen und wie Sie dies erreichen können. Welche Energiefresser können Sie eliminieren, welche müssen und wollen Sie behalten, weil sie einfach zu Ihrem Leben gehören. Treffen Sie eine bewusste Entscheidung dafür oder dagegen und versöhnen Sie sich mit den Dingen, die Sie behalten.

### Meine Entscheidung:

Davon will ich in Zukunft mehr	So krieg ich das hin
1	
2	
3	

Davon will ich in Zukunft weniger	So krieg ich das hin
1	
2	
3	



ZUSATZSERVICE:

unter [www.smile-collector.com](http://www.smile-collector.com) sammeln Sie alles, was Ihnen Kraft gibt.