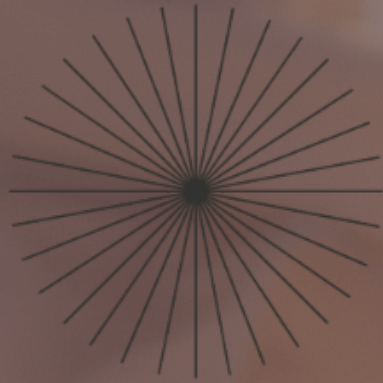
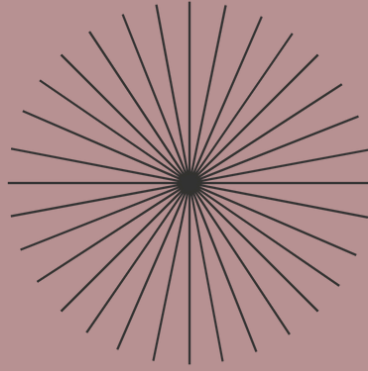




glow & grow
Club

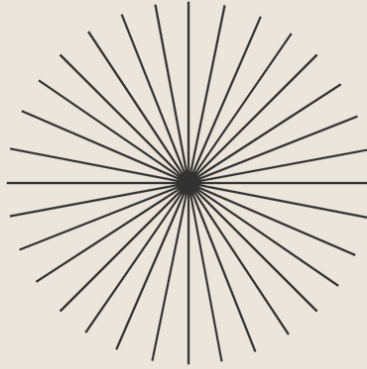
weibliche / männliche
Energie



Mehr weibliche Energie (Yin) – empfangen, fließen, hingeben, intuitiv sein:

- Ein warmes Bad mit ätherischen Ölen nehmen
- Sanftes Yin-Yoga oder Restorative Yoga praktizieren
- Meditation zur Intuition und Selbstliebe machen
- Barfuß über Gras oder Sand laufen
- Kreativ sein: Malen, Schreiben, Tanzen, Singen
- Sich eine Massage gönnen
- Sanfte Musik hören und einfach genießen
- Aromatherapie mit entspannenden Düften wie Lavendel nutzen
- In der Natur spazieren gehen, ohne Ziel, nur zum Spüren
- Kuschelige Kleidung tragen und sich einkuscheln
- Intuitiv essen – das essen, was dein Körper wirklich möchte
- Auf den Zyklus achten und ihn als Kraftquelle nutzen
- Teezeremonien oder Achtsamkeitsrituale zelebrieren
- Ein Vision Board gestalten oder Tagebuch schreiben
- Eine geführte Hypnose zur Entspannung machen
- Ein Blumenstrauß für sich selbst kaufen
- Sich bewusst schöne, langsame Berührungen gönnen
- Bewusst atmen und in den Bauch atmen
- Ein Buch lesen, das dich emotional berührt

- Dankbarkeitstagebuch führen
- Mondrituale praktizieren
- Sich erlauben, Pausen zu machen und nichts zu tun
- Intuitive Bewegung – Tanzen, Schütteln, sanftes Dehnen
- Zeit mit anderen Frauen verbringen, z. B. Frauenkreise
- Langsames, achtsames Essen genießen
- Duftkerzen oder Räucherwerk verwenden
- Herzöffnende Übungen oder Meditationen machen
- Liebesbriefe an sich selbst schreiben
- Sich von anderen verwöhnen lassen, Hilfe annehmen
- Sich mit Wasser verbinden: Schwimmen, am Fluss sitzen
- Warme, nahrhafte Suppen und Eintöpfe essen
- Viel Wasser trinken, gerne mit Zitrone oder Minze
- Kräutertees wie Kamille, Lavendel oder Frauenmantel trinken
- Dunkle Beeren (Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren) für
die Intuition
- Kakao oder Schokolade mit hohem Kakaoanteil genießen
- Avocados für gesunde Fette und weibliche Weichheit
- Nüsse und Samen (besonders Leinsamen & Sesam für
hormonelle Balance)
- Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt oder Sauerkraut für
die Darmgesundheit
- Wurzelgemüse wie Süßkartoffeln und Karotten für Erdung
- Honig oder Datteln als natürliche Süße und Energiequelle
- Pflanzenmilch statt Kuhmilch für eine sanftere Verdauung
- Omega-3-reiche Lebensmittel wie Lachs oder Chiasamen
- Warme goldene Milch (Kurkuma mit Pflanzenmilch) zur
Beruhigung
- Zimt und Vanille für Wärme und Geborgenheit
- Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen für sanfte
Energie



Mehr männliche Energie (Yang) – fokussieren, handeln, disziplinieren, Struktur geben:

- Kalte Dusche oder Eisbaden
- Krafttraining oder intensive Workouts
- Sich realistische, klare Ziele setzen
- Diszipliniert Routinen verfolgen
- Frühes Aufstehen und direkt aktiv werden
- Sich einer Herausforderung stellen und durchziehen
- Intervallfasten oder bewusste Disziplin beim Essen
- Strukturiert arbeiten und Prioritäten setzen
- Klare Entscheidungen treffen, ohne zu zögern
- Sich durch Selbstgespräche motivieren („Ich schaffe das!“)
- Kampfsport oder eine andere starke Sportart ausüben
- Sich klare Deadlines setzen und einhalten
- Wettbewerbssituationen suchen (z. B. im Sport oder Business)
- Selbstverantwortung übernehmen – kein Ausreden suchen
- Früher aufstehen und bewusst mit der Zeit umgehen
- Dominante Körperhaltungen einnehmen (Power Posing)
- Den Fokus auf Leistung und Effizienz legen
- In einer Führungsposition klar kommunizieren
- Harte Entscheidungen treffen und dazu stehen
- Sich selbst herausfordern, über die Komfortzone hinauszugehen
-
-

- Eine klare Morgenroutine entwickeln
- Kontrollierte, tiefe Bauchatmung zur Fokussierung nutzen
- Strukturierte Pläne für langfristige Ziele erstellen
- Sich bewusst mit Vorbildern umgeben
- Finanzen bewusst managen und Verantwortung übernehmen
- Ein Projekt starten und es zu Ende bringen
- Den Körper durch Kälte und Stressreize fordern
- Ein inspirierendes Buch über Erfolg und Disziplin lesen
- Verantwortung für andere übernehmen (z. B. Mentoring)
- Direktes Feedback geben und Kritik konstruktiv annehmen
- Proteinreiche Lebensmittel wie Eier, Fleisch oder Fisch essen
- Scharfe Gewürze wie Ingwer, Chili und schwarzer Pfeffer nutzen
- Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder grünen Tee für Wachheit
- Rotes Fleisch oder eisenreiche Lebensmittel für Kraft und Stärke
- Nüsse wie Walnüsse und Mandeln für Energie und Fokus
- Kokosöl oder MCT-Öl für schnelle Energiezufuhr
- Bittere Lebensmittel wie Rucola oder Grapefruit zur Aktivierung
- Knoblauch und Zwiebeln für Widerstandskraft und Durchsetzungskraft
- Zitronenwasser am Morgen zur Aktivierung des Stoffwechsels
- Haferflocken oder Quinoa für langanhaltende Energie
- Harte, knackige Lebensmittel wie rohe Karotten oder Sellerie
- Hochwertiges Salz (Himalaya- oder Meersalz) für Mineralstoffe
- Eier mit gesunden Fetten für anhaltende Sättigung
- Rote Früchte wie Granatapfel oder Kirschen für Dynamik