

# Selfcare - Mein Energiespeicher

Wenn Du Dich fit und kraftvoll fühlen möchtest oder "Power" brauchst, um Deine Ziele zu erreichen, dann achte auf Deinen Energiespeicher - und Sorge dafür, dass er gefüllt bleibt.

Das **füllt** meinen Energiespeicher:



## Bestandsaufnahme:

Wie voll ist Dein Akku in diesem Augenblick?

\_\_\_\_\_



Das **leert** meinen Energiespeicher:

