

MINDSET



ENERGIERÄUBER



STRESS



SPANNUNG



STREIT



WUT



NEID

Können Menschen und Situationen sein, welche das letzte aus dir heraus saugen.



ENERGIEGEBER



SCHLAF



ENTSPANNUNG



SPORT



ERHOLUNG



ERNÄHRUNG

Menschen und Situationen nach denen du dich erholt fühlst und voller Kraft steckst.