



MEINE ENERGIE IST WEG

FLAT

Deine Energie ist gerade weit unten

SO FÜHLT ES SICH AN

Schwer, leer, abgeschaltet. Du bist müde, auch wenn du genug schläfst, und die Freude fehlt.

DEIN KÖRPER SAGT

Schwere in den Gliedern, Müdigkeit trotz Schlaf.

WAS DEIN SYSTEM JETZT BRAUCHT

Sanfte Aktivierung – Rhythmus und Wärme, nicht Leistung. Mehr Ruhe allein macht dich jetzt oft noch schwerer.

Dass du deinen Zustand erkennst, ist schon der erste Schritt der FELT METHOD. Hier sind drei kleine Tools dafür – jedes dauert nur ein paar Minuten und geht ohne Equipment, mitten in deinem Alltag. Nimm das, was sich gerade am stimmigsten anfühlt.

DEINE DREI TOOLS

1 Rhythmus wecken

1–2 MINUTEN

1. Stell dich hin und wippe eine Minute lang leicht in den Knien.
2. Gern zu einem Lied, das du magst.
3. Lass die Arme locker mitschwingen.

NACHSPÜREN

Was hat sich in deinen Beinen verändert?

PASST GUT

am Morgen, am Nachmittag, wenn das Tief kommt

2 Aufwecken durch Berührung

2 MINUTEN

1. Klopfe mit lockeren Händen sanft deine Arme ab, dann Schultern, Brust und Beine.
2. Streich danach kräftig über Arme und Beine, als würdest du dich aufwecken.
3. Atme dreimal etwas tiefer durch die Nase ein und lass die Luft locker durch den Mund raus.

NACHSPÜREN

Wo kribbelt es jetzt?

PASST GUT

nach dem Aufstehen, nach langem Sitzen

3 Licht und Luft

5 MINUTEN

1. Geh ans Fenster oder nach draußen.
2. Schau in die Weite – so weit, wie es geht.
3. Atme die frische Luft bewusst ein.

NACHSPÜREN

Was siehst du, das dir gefällt?

PASST GUT

jeden Tag, am besten vormittags

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Jeden Tag ein Impuls

Im Move Mind Breath Studio findest du jeden Tag einen kleinen Impuls, der deine Energie wieder weckt.

ZUM STUDIO

Alle fünf Zustände, alle 15 Tools und deinen täglichen 1-Minuten-Check-in findest du in deinem Guide **Die FELT State Map**.

Vom Funktionieren zum Fühlen – *und zurück in deine Lebensenergie.*

www.dominiquescharax.com · @dominiquescharax

Dein Ergebnis ist eine Momentaufnahme, keine Diagnose. Zustände verändern sich – mach den Check-in gern in ein paar Wochen noch einmal. Humanenergetische Begleitung ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung. In akuten Krisen erreichst du in Österreich die Telefonseelsorge rund um die Uhr unter 142.