

# Survival Tipps für Tage, an denen du dich so richtig neben der Spur & energielos fühlst.

**SO KOMMST DU DURCH DEN TAG**

by *Alexandra Mangold*



*Herzlich Willkommen!*

**Und DANKE, dass du hier bist!**

Denn ja, es gibt sie diese Tage, an denen man am liebsten alles hinschmeißen würde und selbst das Aufstehen sich wie ein Marathon anfühlt.

Und genau für solche Tage plaudere ich hier ein bißchen aus dem Nähkastchen und teile mit dir, was mir dann hilft - so gut es eben geht - durch den Tag zu kommen.

Ich wünsche dir von Herzen, dass meine Survival Tipps auch dich wieder ein bißchen mehr wie

**“Du selbst” fühlen lassen!**

Break the Cycle - by Alexandra Mangold

Mentorin für Frauen, die genug haben von den ewigen Wiederholungsschleifen in ihrem Leben

[www.alexandra-mangold.com](http://www.alexandra-mangold.com)

# Survival Tipps für Tage, an denen du dich so richtig neben der Spur & energielos fühlst.

## SO KOMMST DU DURCH DEN TAG

by Alexandra Mangold

1. **Kaltes Wasser** - je kälter desto besser!  
Ins Gesicht, über die Pulsadern - oder wenn ich ganz mutig bin: in den kalten Bach!

→ Mir hilft das aufzuwachen, in den Moment zu kommen und meinen Körper zu spüren.

2. **Dankbarkeitstagebuch** schreiben - klingt vielleicht abgedroschen, aber es hilft mir tatsächlich dabei, mich wieder auf die schönen Dinge in meinem Leben zu fokussieren. Und in der Regel fühle ich mich danach auch deutlich besser!

3. **Bewegung!!!** Ja, erscheint unvorstellbar, aber hilft tatsächlich. Ich persönlich habe ein **Trampolin**, das ich liebe. Aber ich **tanze** auch regelmäßig oder mach neuerdings jeden Morgen einen **“Lymph & Fascia Flow”** - google einfach mal danach.

Und hier sind ein paar meiner TOP-Songs, bei denen ich einfach nicht still sitzen kann:

- Peter Fox “Schüttel deinen Speck”
- Captain Jack “Only You”
- Pipkins “Gimme Dat Ding”
- Darling “Let kiss”
- The Prodigy “Smack my bitch up”

4. **Katzen knuddeln** - oder natürlich deinen Hund. Ich liebe Tiere! Sie beruhigen mich, ihre Gegenwart lässt mich gleich wieder lebendiger fühlen und sie zaubern mir wie von alleine ein Lächeln aufs Gesicht.

Break the Cycle - by Alexandra Mangold

Mentorin für Frauen, die genug haben von den ewigen Wiederholungsschleifen in ihrem Leben

[www.alexandra-mangold.com](http://www.alexandra-mangold.com)

by Alexandra  
Mangold

5. **Aromatherapie -**

**aber bitte nur mit 100% naturreinen ätherischen Ölen** - das ist wichtig, denn sonst wird es ganz schnell **ungesund!** Die Duftstoffe gehen nämlich sofort über die Nase ins Gehirn - und in unserem Gehirn wollen wir definitiv nicht noch mehr Giftstoffe haben, als wir sie sowieso täglich über die Luft aufnehmen.

**Hier meine 3 Top Energie & Aufmunter Düfte:**

- Pfefferminze oder Spearmint
- Orange
- Lemon-Myrtle

6. **Raus in die Natur:**

- Spaziergehen
- Wandern in den Bergen
- Barfußlaufen
- In die Weite schauen
- An einen Baum lehnen
- Den Vögeln lauschen
- Oder wenn du die Möglichkeit hast: ans Meer oder einen See fahren und aufs Wasser schauen

→ In der Natur werde ich ruhiger, meine Gedanken verlangsamen sich & und ich fühle mich danach deutlich besser.

*Merke:* **An Tagen wie diesen dürfen wir ganz besonders auf unsere Bedürfnisse zu achten lernen & nach dem Motto leben:**

***“Ich atme, produktiver wird's heute nicht.”***

In diesem Sinne - von Herzen alles Liebe,

*Alexandra*

**Break the Cycle - by Alexandra Mangold**

**Mentorin für Frauen, die genug haben von den ewigen Wiederholungsschleifen in ihrem Leben**

**[www.alexandra-mangold.com](http://www.alexandra-mangold.com)**

# NOCH EIN PAAR WORTE ÜBER MICH



## Ich bin Alexandra Mangold -

und im Herzen bin ich eine **freiheits- und gerechtigkeitsliebende Rebellin!** Ich strebe nach **Wahrheit & Verbundenheit**, liebe **Tiere**, bin **naturverbunden** und gehe am liebsten **Wandern** in der Abgeschiedenheit der Berge. Seit Jahrzehnten befinde ich mich auf einer **spirituellen Reise** in die Tiefen unseres irdischen Daseins & des menschlichen Bewusstseins - aber auch zurück in meine ureigene Energie & in meinen Körper, der seit meiner Jugend über Symptome mit mir spricht.

Als **Psychotherapeutin, Traumatherapeutin & Kunsttherapeutin** begleite ich seit 2005 Menschen dabei, ihre früh erlernten Schutz- und Überlebensstrategien zu durchbrechenden, Frieden zu schließen mit ihrer Vergangenheit und wieder in Kontakt mit sich selbst, ihren Gaben, ihrer Einzigartigkeit und ihrer Lebensfreude zu kommen.

Zuerst in eigener Praxis in Deutschland und jetzt v.a. Online.

**Mein Motto dabei lautet "Break the Cycle" - denn meine Kundinnen erleben immer wieder dieselben Wiederholungsschleifen aus Funktionieren, Drama, Verlustangst & Leere in ihren Beziehungen - und sehnen sich jedoch tief in ihrem Inneren nach Freiheit, Freude, Vitalität & Verbundenheit.**

*Erkennst du doch darin wieder? Dann erfährst du auf der nächsten Seite, wie du deine Reise mit mir gemeinsam fortsetzen kannst.*

Break the Cycle - by Alexandra Mangold

Mentorin für Frauen, die genug haben von den ewigen Wiederholungsschleifen in ihrem Leben

[www.alexandra-mangold.com](http://www.alexandra-mangold.com)

# SO GEHT UNSERE GEMEINSAME REISE WEITER:



DU BUCHST DIR DEINEN  
KOSTENFREIEN  
ENERGIE-CHECK-UP  
MIT MIR

In einem **20-minütigen kostenfreien Energie-Check-up per Zoom** evaluieren wir gemeinsam, wo du bereits gut in deiner Energie stehst und wo du noch Energie-Lecks hast.

Das wird dir zusätzliche Klarheit für deinen Alltag bringen, so dass du genau weißt, welche Bereiche in deinem Leben Veränderung brauchen.

**Hier findest du den Link direkt in meinen Kalender:**

<https://calendly.com/alexandra-mangold/kennenlerngesprach>

***Ich freue mich sehr darauf, dich persönlich kennenzulernen!***

**Von Herzen,**

*Alexandra*

“

“Du hast mir intuitiv die richtigen Fragen zur richtigen Zeit gestellt, so dass Erkenntnisse und die Antworten in mir bewusst werden konnten. So habe ich viel für mich verändert und auch die Beziehung zu meiner Tochter verbessert.” Karin

”

“

“Bei den Gesprächen habe ich viel über mich selbst erfahren, was ich so davor noch nicht erkannt habe - auch meine Stärken - die mir gar nicht bewusst waren.” Sabrina

”