

Schlafdaten	Aufgewacht um ...	Uhr	Bemerkungen:
	Schlafdauer	h/min	Bemerkungen:
	Schlafprobleme	<input type="checkbox"/> Einschlafschwierigkeiten <input type="checkbox"/> Durchschlafschwierigkeiten <input type="checkbox"/> Früherwachen	Schlafunterbrechungen Anz: _____ _____ min Bemerkungen:
	Schlafqualität	1 2 3 4 5 6	Bemerkungen:
	Eingeschlafen um ...	Uhr	Bemerkungen:

Schlafhygiene ○

SCHLAFHYGIENE SCHLAFZIMMER

Bemerkungen:

Lebenseinstellung und -führung ○

LebensART (TOP 20) Powernapping Nachtruhe Digital Dieting & Detox Waldbaden

Bemerkungen:

Energiemanagement ○

○ Mikroprogramme _____ h/min

Die S.K.A.L.-Methode Die Z.E.N.ît-Methode Die Qi Lift-Routine Die I.M.M.U.N.-Routine

Die GN8-Atemroutine Die S.C.H.L.A.F. G.U.T.-Routine Das G.U.T.E.R. S.C.H.L.A.F.-Protokoll

Der Dornröschen-Einschlafkniff Die S.H.I.F.T.-Übung

○ QiGong-Programm _____ h/min

QiGong.Aktivierung QiGong.Bewegung QiGong.Atmung QiGong.Functional QiGong.Meditation

○ Meditations-Programm _____ h/min

Gehmeditation Bewegungsmeditation Rezitationsmeditation Stille Meditation

○ Selbstregulation | Körper, Geist und Seele _____ h/min

körperlich emotional mental seelisch universell

Bemerkungen:

Ernährung ○

○ Vital-funktionelle Ernährung Anzahl Mahlzeiten ____ Frühstück um _____ Mittagessen um _____ Abendessen um _____

saisonal regional vital smart Performance-/Power-Drinks Stresskiller Schlafassistentz

○ Funktionelle Nahrungsunterstützung

Vitamine Mineralstoffe Aminosäuren Fettsäuren Farbstoffe, Pflanzenstoffe, Enzyme Sonstige

Bemerkungen:

Präventionssport ○

(Nordic) Walking Laufsport Radsport Schwimmsport Klettersport Tanzsport _____

Bemerkungen: _____ h/min

Index	Energie-Level		Bemerkungen:
	Stimmung		Bemerkungen:
	Stress-Pegel		Bemerkungen:

Notizen

Meine Erkenntnis ...

Das möchte ich ändern ...

Ich bin dankbar für ...