Öffne dein Herz

mit

René S. Hillbrand

Reumannplatz 19/25, 1100 Wien
email: info@openyourheart.at / Tel: 0677/62428533
www.openyourheart.at

Wenn du es nicht Messen kannst, kannst du es schwer durchziehen. Messe durch diese Fortschritts-Tabelle deinen Fortschritt. Je mehr Fortschritt du misst, desto motivierter wirst du. Je motivierter du bist, desto mehr Fortschritt wirst du machen ;) Hänge diesen Zettel irgendwo hin, wo du ihn oft siehst. **Mind 1x pro Woche eintragen**

Fortschritts-Tabelle																
Fähigkeit mit Stress umzugehen																
Lebenslust / Begeisterung																
Lebensfreude (konstanter)																
Innere Ruhe / Frieden																
Selbstliebe																
Qualität deiner Beziehungen																
Schlafqualität																
Schlafquantität (in h)																
Energielevel am Morgen																
Energielevel am Nachmittag																
Energielevel am Abend																
Erschöpfung																
Körperliche Leistung																
Konzentration																
Produktivität bei der Arbeit																
Erfüllungsgrad bei der Arbeit																
Finanzielle Freihheit																
Zufriedenheit mit deiner Erscheinung																
Ängstlichkeit																
Depression																
Emotionale Unruhe																
Appetit																
Verdauung (Regelmäßig, Qualität, Stuhl)																
Chronische Schmerzen																
Menstruationsschmerzen																
Immunität zu Erkältungen und Grippe																
Genesung von Erkältungen und Grippe																
Fähigkeit Chi/Energie zu fühlen																
Spirituelle Erfüllung																
Ich sage JAAAA zum Leben																

Kategorien, die nicht zutreffen, kannst du **streichen und dafür eigene hinzufügen**.
Trage für jede Kategorie einen Wet von 1 bis 10 ein (**10** ist das **Schlimmste** und **1** ist das **Beste** was du dir vorstellen kannst). Im Zweifelsfall starte mit 5.