

Lifestyle Checkup

Der Check soll zeigen, was du regelmäßig für dich tust! Die eigenen Lebensgewohnheiten sind einem oftmals nicht immer bewusst, weil sich daraus in Routinen und Gewohnheiten entwickelt haben.



Kreuze an welche Dinge du regelmäßig tust.

- Ich schlafe in der Regel 6 bis 8 Stunden
- Ich esse jeden Tag gesundes, naturbelassenes – Obst, Gemüse, usw...
- Ich gehe mindestens einmal die Woche in der Natur spazieren.
- Ich trinke 1- 2 Liter Wasser am Tag
- Ich gehe regelmäßig(min. 1x pro Jahr) zu notwendigen Vorsorgeuntersuchungen
- Ich gehe regelmäßig zum Zahnarzt
- Ich weiß genau über meinen Körper Bescheid und was er braucht, um gesund zu sein
- Ich tue regelmäßig Dinge die mir Spaß machen
- Ich bekomme regelmäßig genug körperliche Zuwendung
- Ich nehme mir genügend Zeit um Freunde zu treffen
- Ich weiß wen ich anrufen kann wenn es mir schlecht geht.
- Ich kenne Menschen die mir auch wirklich zuhören
- Es fällt mir leicht andere um Hilfe zu bitten.

- Es fällt mir leicht negative Gefühle auszudrücken.
- Ich verzeihe mir selbst, wenn ich Fehler mache!
- Ich empfinde Erfüllung, Freude und Sinn in meinem Leben!
- Ich habe einen Blick für das Schöne
- Es fällt mir leicht mein Leben, meine Wohnung und meinen Arbeitsplatz zu verschönern.
- Ich nehme mir regelmäßig Zeit für mich
- Ich genieße es mit mir alleine zu sein.
- Ich kümmere mich regelmäßig um meine spirituellen Bedürfnisse, zumindest 1x in der Woche.
- Ich kann mich so annehmen wie ich bin.



Bist du zufrieden mit deinem Ergebnis, oder möchtest Du deine Gewohnheiten, sowie deinen Lifestyle verbessern und benötigst Unterstützung? Dann melde dich direkt bei uns und vereinbare einfach über whatsapp: 015738398732 ein kostenloses Erstgespräch.

Wir freuen uns von dir zu hören!

Dein **WellAging Lifestyle** Team