

Jahr:

Die 10 Säulen deiner Gesundheit - Teil 1

Bewerte dich auf einer Skala von 1 bis 10 für jede Säule. Finde deine "Problemsäulen". Diese sind wie ein Flaschenhals für deine Gesundheit. Bei denen kannst du mit dem kleinsten Aufwand die größten Ergebnisse für deine Gesundheit erzielen.

Ernährung

-Kaum Sättigung, schnell wieder Hunger? -Blähbauch oder Verstopfung? -Verwirrt von den ganzen Ernährungsempfehlungen? -Schnell Essen in der Mikrowelle aufgewärmt und vorm Fernseher reingeschaufelt? -Eingeschränkt durch bestimmtes Ernährungssystem? -Dein Essen schmeckt fad ohne Salz?

/ 10

Nahrungsergänzung

-Unsicher, ob du nun Nahrungsergänzung brauchst oder nicht? -Bisher einfach das erstbeste aus dem Discounter oder Apotheke genommen? -Du spürst nicht so richtig eine Wirkung? -Schon satt von deinen 10 Pillen am Tag? -Schon wieder ein neues Hypemittel aus der Werbung?

/ 10

Immunsystem

-Du bist bei jeder Erkältungswelle dabei?
-Geimpft und doch Grippe bekommen?
-Deine Kinder
"stecken" dich dauernd an?
-..."es geht ja gerade wieder um"...
-Einfach schnell Antibiotika oder
Aspirin einwerfen und weiterarbeiten?

_ / 10

Entgiftung

-Unser Leitungswasser ist doch sauber? -Süßstoffe sind besser als Zucker? -W-LAN läuft 24/7 -mit meiner Flouridzahnpasta stärke ich meine Zähne? -Mit Sonnencreme vor Hautkrebs schützen? -"Ein Glas Wein am Tag ist doch gesund"

_ / 10

Bewegung

-8h auf Arbeit sitzen,
dann Auto und
Couch?
-Den Wald hast du
schon lange nicht
mehr gesehen?
-Das Joggen ist dir
langweilig geworden?
-Du bist ungelenkig
und alles zwickt?
-Schon den ersten
Bandscheibenvorfall?
-Du vermisst deinen
sexy Strandkörper
aus deiner Jugend?

_ / 10

Körperliche Ebene Jahr:

Die 10 Säulen deiner Gesundheit - Teil 2

Bewerte dich auf einer Skala von 1 bis 10 für jede Säule. Finde deine "Problemsäulen". Diese sind wie ein Flaschenhals für deine Gesundheit. Bei denen kannst du mit dem kleinsten Aufwand die größten Ergebnisse für deine Gesundheit erzielen.

Mindset

-"Die Politik ist an allem Schuld"
-"Das hab ich noch nie gekonnt"
-"Meine Meinung zu einem Thema muss ich erstmal kurz googlen"
-"Die Regierung und die Medien wollen nur mein Bestes"
-"Das sind doch Verschwörungs-

/ 10

theorien"

Entspannung

-Du schläfst schlecht ein?
-Dauernd gestresst?
-Du grübelst oft über was nach?
-Du sagst auf Arbeit immer ja?
-Zuhause siehts aus wie im Saustall?
-Fernseher und
Handy bis kurz vorm Schlafengehen?
-Panikattacken vor der nächsten Aufgabe?

/ 10

Herzöffnung

-"XY kann ich
einfach nicht
vergeben"
-Jeder Tag ist
gleich?
-"Das habe ich noch
nie gemacht"
-"Früher war alles
besser"
-Du lebst mit
deinem Partner wie
in einer WG?

/ 10

Gefühlsleben

-"Ich darf nicht
wütend sein"
-Wenn andere dich
fragen geht es dir
immer bestens?
-Du schleppst den
alten Ballast immer
noch mit?
-Du gibst dich nach
Außen immer als
stark?
-Insgeheim neidisch
auf deine Freunde?

_ / 10

Lebenssinn

-Dein Leben ist ein Hamsterrad?
-Mit der halben Familie auf Kriegsfuß?
-Du igelst dich zu Hause ein?
-"Wenn ich erst in Rente bin, dann..."
-"Die Menschen sind im Grunde böse"
-"Eigentlich ist alles sinnlos"

_ / 10

Geistige Ebene

Seelen Ebene Meine Erkenntnisse und Ansatzpunkte zur Weiterentwicklung:





Folge mir auf Instagram für kostenlose Infos!



Auflösung und Maßnahmen im Online Seminar - Die 10 Säulen der Gesundheit - mit Q&A aktuelle Termine auf meiner Homepage bzw. Ankündigung auf Instagram



1:1 Coaching bzw. Intensivtag für deine Gesundheit



Dein Lifecoach Eric

Lebe dein bestes Leben



www.lifecoach-eric.de



info@lifecoach-eric.de



+49 1575 4772994



@dein.lifecoach.eric

Eric Winkler - Lifecoach Beethovenstraße 11a 01477 Arnsdorf