



Ein einfacher *Gesundheitscheck*

Jeder Mensch hat die Kraft, sich selbst zu formen und zu heilen. Unsere Gesundheit sowie unser Lebensstil ist ein Spiegel unserer Selbst. Nehme dir einen Moment Zeit, um zu prüfen, welche der folgenden Aussagen auf Dich zutreffen.





- Du bist im Einklang mit dir, so, wie du jetzt bist.
- Du fühlst dich mit deinem Körper wohl - du hast nicht ständig das Gefühl, an ihm etwas reparieren oder ändern zu wollen.
- Du leidest nicht unter Symptomen, die dir Sorgen machen, das heißt, du hast keine chronischen Schmerzen, Süchte oder Stimmungstiefs.
- Du magst dich und du magst andere Menschen - du beklagst dich nicht über das Leben und über die Menschen in deinem Umfeld.
- Dein Leben ist angenehm im Fluss, und die Dinge gehen dir leicht von der Hand.
- Du fühlst eine tiefe Verbundenheit mit der Natur und anderen Menschen.
- Du entscheidest dich für Speisen und Getränke, die gesund für deinen Körper sind und bewirken, dass du dich wohlfühlst.
- Du nimmst keine Medikamente.
- Es gelingt dir, ein ausgewogenes Leben zu führen - du fühlst dich gut und leidest nicht unter Überforderung durch zu viel Arbeit, To-Do-Listen oder anderen Stress.
- In deinem Leben herrscht ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Geben und Nehmen. Mit anderen Worten: Du hast nicht das Gefühl, immer nur zu geben, ohne etwas zurückzuerhalten.
- Du pflegst gute Beziehungen zu Menschen, denen du vertraust und auf die du dich verlassen kannst.
- Du hast das Gefühl, gut für dich selbst zu sorgen.
- Du stehst in gutem Kontakt zu deiner inneren Führung und Intuition und kannst dich stets darauf verlassen.





Wie hast du bei diesem Test abgeschnitten?

Wenn ein oder mehrere Aussagen auf dich zutreffen, herzlichen Glückwunsch!

Wahrscheinlich wirst du auch Bereiche bemerkt haben, wo es Raum für Veränderung gibt. Jeder Mensch hat Lebensbereiche, wo Verbesserung möglich und sinnvoll ist.

So wie das Leben ist auch ein gesunder Lebensstil etwas Einfaches. Was wir geben, bekommen wir zurück. Unsere Glaubenssätze entstehen dadurch, dass wir jahrelang die gleichen Gedanken denken. Das, was wir über uns selbst, über das Leben und über unsere Gesundheit und unseren Körper glauben, wird zu unserer Realität. Doch die gute Nachricht ist: Du kannst deine Gedanken und Glaubenssätze ändern!

Du benötigst hierbei Unterstützung?

Gerne kannst du dir einen Termin bei mir buchen und wir schauen gemeinsam hin. Durch meine Coachings unterstütze ich Dich dabei, die Blockaden aufzulösen und/oder Glaubenssätze zu transformieren, sodass Du (wieder) in Deine Kraft kommen kannst!

Herzengrüße & LOVE

Domenica