



warbinwerde[®]

Wir bilden dich glücklich!



happy aging

... ausgewogen leben

***Teste deinen
happy aging Faktor***

Teste deinen happy aging Faktor

Mit diesem Test findest du heraus, wie es um deinen inneren und äußeren „**Wohlfühlfaktor**“ bestellt ist. Beantworte folgende Fragen mit Ja oder Nein:

Emotional:

Ja Nein

1. Macht dir der Gedanke an eine wesentliche Veränderung Angst, Sorgen, oder ein lähmendes Gefühl?
Neigst du dazu, dich auf die Veränderung externer Umstände wie Job,
2. Geld oder Beziehungen mit anderen Menschen zu konzentrieren, um glücklicher und erfolgreicher zu sein?
3. Teilst du deine Gefühle nur selten mit anderen oder fällt es dir schwer, deine Gefühle zu kontrollieren oder anzunehmen?
4. Fällt es dir schwer, deine Emotionen regelmäßig, auf eine sichere und gesunde Art und Weise zu verarbeiten?
5. Überwiegt in deinem Alltag Unruhe und Angespanntheit mehr als innerer Frieden/Ausgeglichenheit?
6. Hast du häufig Ausreden parat?

Körperlich:

Ja Nein

1. Empfindest du Deinen Körper eher als energielos?
2. Konsumierst du mehrmals pro Woche devitalisierende (stark verarbeitete statt frische) Nahrungsmittel?
3. Bist du unzufrieden mit deinem Gewicht?
4. Leidest du an Unverträglichkeiten oder chronischen Beschwerden?
5. Bereitest du deine Mahlzeiten nur selten selbst und/oder aus ökologischen Produkten zu?

Mental:

Ja Nein

1. Findest du es einfach, Pläne zu machen, aber schwierig dich daran zu halten bzw. sie auszuführen?
2. Ist dein Einkommensniveau seit mehr als drei Jahren gleich (oder hat es sich verringert)?
3. Fühlst du dich in deinem Job unter- bzw. überfordert?
4. Hast du Gründe dafür, warum die Zeit nicht richtig ist, um deinen Träumen/Visionen zu folgen?
5. Fällt es dir schwer, dich auf eine Sache zu konzentrieren? Lässt du dich leicht ablenken?

Zähle nun alle JA-Antworten zusammen.

0 – 4 Du fühlst dich ziemlich wohl und wahrscheinlich sogar jünger als deine Geburtsurkunde dir bescheinigt!

Herzlichen Glückwunsch!

5 – 16 Du befindest dich überwiegend im „Durchhalte-“ statt im „Wohlfühl-Modus“!
Buche deine unverbindliche **happy aging Session** hier und lass uns gemeinsam deinen persönlichen Wohlfühl-Plan entwerfen.



warbinwerde®

Wir bilden dich glücklich!



Kathrin Bode · warbinwerde
hallo@warbinwerde · www.warbinwerde

© 2017 - Copyright by Kathrin Bode und Kester Trapp - all rights reserved