32 Tage Programm

"Level UP Selbstwert & Wohlstand"

als #hochsensibler Mensch

Umfassende Gesundheit

Workbook Tag 16

© by Diana Lang-Schön

"Gesundheit ist ALLES, denn
ohne Gesundheit ist ALLES nichts"

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation)
definiert Gesundheit als ...
"...einen Zustand vollständigen körperlichen, seelischen
und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von
Krankheit oder Gebrechen".

Fakt ist, die meisten Menschen sterben nicht an
Altersschwäche, sondern meist an stressbedingten
Krankheiten oder sogenannten Zivilisationskrankheiten.

Anders gesagt, die meisten Menschen verbringen
ihr Leben, ohne jemals vollumfängliches Glück oder
Wohlstand verspürt zu haben.

© Diana Lang-Schön

Umfassend Gesund - Körper, Geist, Seele

1. Wann bist du das letzte mal voller Elan früh morgens aus dem Bett gesprungen und hast dir den Sonnenaufgang angesehen?
Stell dir vor, du fühlst dich bei jedem Aufstehen einfach fantastisch. Du gehst nach draußen für einen kleinen Spaziergang und bist einfach erfüllt von Dankbarkeit.
Du kommst zurück, duscht, frühstückst und setzt dich an deinen Schreibtisch um die anstehenden Aufgaben zu erledigen.
Du bist erfüllt von einem Strom niemals endender Ideen.
Egal was an diesem Tag ansteht,
du bist voller Klarheit und meisterst jede Herausforderung.

So fühlt sich jeder Tag an, wenn du in allumfassender Gesundheit lebst

© Diana Lang-Schön

Umfassend Gesund - Körper, Geist, Seele

2. Wenn du ein Leben in Überfluss und Fülle leben möchtest, dann gehört deine Gesundheit zu den Bereichen um die du dich kümmern solltest. Gesundheit ist für mich ein Zustand grenzenloser Energie und Lebensfreude.
Wenn du dich für allumfassende Gesundheit entscheidest, dann beginne damit deine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu kontrollieren.*

Leg dir ein Tagebuch für die nächsten 4 Wochen an.
Beginn am vorgestrigen Tag und protokollieren darin:

Was hast du an Nahrung zu dir genommen? Hierzu zählt jede Art von Getränken, Essen, Knabbereien und ja, auch Zigaretten

Was hast du für deine körperliche Fitness getan? Wie viel bist du zu Fuß gegangen, wie viel Bewegung hast du dir generell gegönnt und wie viele Stunden hast du gesessen?

Was hast du für deine geistige Fitness getan? Was hast du gelesen, im Fernsehen gesehen, welche Unterhaltungen hast du geführt, hast du meditiert?

© Diana Lang-Schön

Umfassend Gesund - Körper, Geist, Seele

Du wirst überrascht sein, was du seit vorgestern alles konsumiert hast und wie wenig du vielleicht für deine körperliche und mentale Fitness getan hast.

Vielleicht sorgt diese Erkenntnis für den nötigen mentalen Ruck im Kopf.
Schreib die nächsten 4 Wochen Abends alles in dein Tagebuch und versuche dich an die Erkenntnisse aus dieser Lektion zu halten.

* Bitte beachte, dass ich weder Arzt noch Gesundheitsexpertin bin, du solltest aus diesem Grund einen Arzt konsultieren und dich bezüglich deiner Ernährungs- und Lebensgewohnheiten beraten lassen. Tu nichts bei dem du dich unwohl fühlst und vertrau dir und deinem Körper.

© Diana Lang-Schön

Mein Tag

Datum:_____

Meine Stimmung:

Meine Ernährung:

Frühstück:_____

_____

Mittag:_____

_____

Snacks:_____

_____

Abendessen:_____

_____

Meine Fitness:

Körperlich:_____

_____

Geistig:_____

_____

Emotional:_____

_____

© Diana Lang-Schön

Mein Tag

Datum:_____

Meine Stimmung:

Meine Ernährung:

Frühstück:_____

_____

Mittag:_____

_____

Snacks:_____

_____

Abendessen:_____

_____

Meine Fitness:

Körperlich:_____

_____

Geistig:_____

_____

Emotional:_____

_____

© Diana Lang-Schön

Mein Tag

Datum:_____

Meine Stimmung:

Meine Ernährung:

Frühstück:_____

_____

Mittag:_____

_____

Snacks:_____

_____

Abendessen:_____

_____

Meine Fitness:

Körperlich:_____

_____

Geistig:_____

_____

Emotional:_____

_____

© Diana Lang-Schön

Mein Tag

Datum:_____

Meine Stimmung:

Meine Ernährung:

Frühstück:_____

_____

Mittag:_____

_____

Snacks:_____

_____

Abendessen:_____

_____

Meine Fitness:

Körperlich:_____

_____

Geistig:_____

_____

Emotional:_____

_____

© Diana Lang-Schön

Mein Tag

Datum:_____

Meine Stimmung:

Meine Ernährung:

Frühstück:_____

_____

Mittag:_____

_____

Snacks:_____

_____

Abendessen:_____

_____

Meine Fitness:

Körperlich:_____

_____

Geistig:_____

_____

Emotional:_____

_____

© Diana Lang-Schön

Mein Tag

Datum:_____

Meine Stimmung:

Meine Ernährung:

Frühstück:_____

_____

Mittag:_____

_____

Snacks:_____

_____

Abendessen:_____

_____

Meine Fitness:

Körperlich:_____

_____

Geistig:_____

_____

Emotional:_____

_____

© Diana Lang-Schön

Mein Tag

Datum:_____

Meine Stimmung:

Meine Ernährung:

Frühstück:_____

_____

Mittag:_____

_____

Snacks:_____

_____

Abendessen:_____

_____

Meine Fitness:

Körperlich:_____

_____

Geistig:_____

_____

Emotional:_____

_____

© Diana Lang-Schön