



# Nervensystem Masterprogramm

THE EXECUTIVE STATE — 30 Tage

## 30-Tage-Kälteprotokoll

Dokumentiere täglich deine Kälteexposition:

<b>Tag 1</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 2</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 3</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 4</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 5</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10
<b>Tag 6</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 7</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 8</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 9</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 10</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10
<b>Tag 11</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 12</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 13</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 14</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 15</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10
<b>Tag 16</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 17</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 18</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 19</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 20</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10
<b>Tag 21</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 22</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 23</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 24</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 25</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10
<b>Tag 26</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 27</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 28</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 29</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10	<b>Tag 30</b> Dauer: ___ Temp: ___ Gefühl: ___/10

## Schlaf-Protokoll

Schlafenszeit: \_\_\_\_\_

Aufwachzeit: \_\_\_\_\_

Qualität (1-10): \_\_\_\_\_

Störfaktoren: \_\_\_\_\_

Optimierung: \_\_\_\_\_