



DEINE BASELINE: WO STEHST DU?

„Du brauchst keine teure Uhr und keinen Arztbesuch, um zu verstehen, wo dein Körper gerade steht.“

DEIN RUHEPULS AM MORGEN

Direkt nach dem Aufwachen, aufrecht sitzend, vor dem ersten Kaffee.

TAG	Ruhepuls
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

DEIN SCHLAF

TAG	Einschlafzeit	Nächtliches Aufwachen	Erholungsgefühl 1-10
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

DEIN ENERGIEVERLAUF DURCH DEN TAG

„Wann hast du Energie? Wann brichst du ein? Schreibe eine Woche lang auf, wie du dich um 10 Uhr, um 14 Uhr und um 20 Uhr fühlst.“
(Werte 1-10)

TAG	10 Uhr	14 Uhr	20 Uhr
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

„Diese drei Werte, Ruhepuls, Schlafqualität, Energieverlauf, sind dein Cockpit.“ _____