



WERKZEUG 27: DER PRESSUREPROOF ENERGY SCORE

„Jeden Morgen. Drei Zahlen. Dreißig Sekunden.“

RUHEPULS

„Puls am Hals, fünfzehn Sekunden, mal vier.“

SCHLAFQUALITÄT 1-10

„Nicht die Stunden. Wie du dich fühlst.“

TIEFPUNKT GESTERN (UHRZEIT)

„Der Tiefpunkt verrät dir, wo dein System am meisten Unterstützung braucht.“

TAG	Ruhepuls	Schlafqualität 1-10	Tiefpunkt gestern (Uhrzeit)
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

„Nach vier Wochen zeigen diese drei Werte Muster, die vorher unsichtbar waren.“