

Ich frage mich noch mehr

1. Gibt es einen täglich wieder erkennbaren Rhythmus?

2. Erkenne ich eine Leistungskurve?

3. Was ist mir wirklich wichtig im Leben?

4. Welche „Gesundheiten“ pflege ich regelmäßig?
Die der Haut?

5. meine emotionale Gesundheit?

6. die soziale?

7. Die geistige, sowas wie neugieriges Weiterentwickeln?

8. Wie verhalte ich mich gegenüber Unvorhergesehenen?