

FOCUS

est. 2023

by marina sophie flasch

ENERGY CHECK IN

CHECKLISTE

Für

Fühle ich mich wohl?

- ... in meinem Körper
- ... mit meinen Entscheidungen
- ... mit meinem Leben

<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein

Wie viel Energie habe ich am Tag zur Verfügung?

- Bin ein wahres Energiebündel!
- Mal mehr, mal weniger...
- Fühle mich oft erschöpft und müde.

Wie oft mache ich etwas was mir Spaß macht?

- IMMER! Ich weiß, was mir Freude macht und davon mache ich viel!
- Wenn es meine Zeit zulässt. Mal öfters, mal weniger oft.
- Ich weiß gar nicht was mir wirklich Spaß macht.
Meist mache ich Sachen mit anderen Menschen,
wo ich Freude habe, aber würde selbst nicht auf diese Ideen kommen...

Wie fit bin ich?

- Ich komme easy klar mit meiner Fitness!
- Fitness könnte besser sein, aber ist ok...
- Allein für meine Gesundheit sollte mich mehr auf meine Fitness achten / mich mehr bewegen.

Meine Ernährung ist....

- ... sehr ausgewogen und gesund
- ... ein bisschen was von allem
- ... eher ungesund, weil ich wenig Zeit
habe, mich mehr damit zu
beschäftigen

<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein

Wie bewusst lebe ich? Wie viel bin ich mir selbst wert?

- Ich nehme mich und meine Bedürfnisse wahr.
- Ich bin oft "Everybody's Darling" und nehme mich selbst zurück..
- Ich weiß, was für andere gut ist, achte aber weniger auf mich.
- Ich weiß gar nicht, wie ich mein Leben bewusster gestalten kann.
- Meine Kinder / Partner etc. stehen an erster Stelle! Meine Bedürfnisse werden nach Hinter gestellt.
- Ich möchte meine Bedürfnisse und die Bewusstheit für mich kennenlernen und leben!

Wie viel Stress habe ich?

- Bin total entspannt und habe ein tolles Stressmanagement-System für mich entwickelt.
- Ich gerate recht schnell in Stress und versuche dann später nichts zu tun, um dies auszugleichen.
- Total viel! Weiß gar nicht, wann ich Zeit habe, um keinen Stress zu haben?!
- Würde gerne lernen mit meinem Stress besser umzugehen!

Lasse ich mich leicht beeinflussen?

Bin ich gut konditioniert?

- Alles was ich von meinen Eltern / Lehrern / Freunden / Medien etc. gelernt habe ist richtig und danach lebe ich!
- Ich weiß, dass ich einige Konditionierungen / Glaubenssätze übernommen habe. Müsste mal überdenken, welche für mich sprechen und welche gar nicht zu mir passen.
- Ich unternehme oft Sachen, die anderen Spaß machen ohne darauf zu achten, warum ich mitmache...
- Ich weiß es nicht. Wie kann ich es herausfinden?

Glückwunsch zum 1. Schritt in Richtung bewusstes Leben!

Die letzten zwei Fragen:

Macht ein Programm / Energy Check In für mich Sinn?

Ja

Nein

Beratungsgespräch

In welchen Bereichen brauche ich eine Begleitung?

persönliche Entwicklung

Bewegung

Ernährung

ganzheitlich

ich weiß es nicht

YOUR ENERGY CHECK IN

BUCHUNG oder ANFRAGE



Marina Sophie Flasch
marina@focusbymsf.com

Übermittel mir doch gerne mit deiner Buchung oder Anfrage
deine ausgefüllte Checkliste - dann kann ich dir schon beim 1.
Gespräch speziell für dich relevante Tipps an die Hand geben!

FOCUS

est. 2023

by marina sophie flasch