

# Meine Lifebalance

	--	-	0	+	++
--	----	---	---	---	----

## Geistige und seelische Verfassung

Wie sind deine Gedanken, Stimmung, Emotionen?					
Fühlst du dich eher ausgeglichen oder gestresst?					

## Atmung, Bewegung, Sonnenlicht

Integrierst du Meditation, Achtsamkeit oder Yoga in deinen Alltag					
Betätigst du dich in der Natur, gehst spazieren oder joggen?					

## Wasser

Trinkst du genügend Wasser?					
Achtest du auf gute Wasserqualität?					

## Ernährung

Bist du mit deiner Ernährung zufrieden?					
Fühlst du dich mit deiner Ernährung gesund?					

--gar nicht (gut)    -nicht (gut)    0 ausgeglichen    + gut    ++ sehr gut