



## Fortschritts-Tabelle

Energielevel am Morgen																
Energielevel am Nachmittag																
Energielevel am Abend																
Erschöpfung																
Körperliche Leistung																
Konzentration																
Produktivität bei der Arbeit																
Fähigkeit mit Stress umzugehen																
Ängstlichkeit																
Depression																
Emotionale Unruhe																
Appetit																
Regelmäßige Verdauung																
Chronische Schmerzen																
Menstruationsschmerzen																
Immunität zu Erkältungen und Grippe																
Genesung von Erkältungen und Grippe																
Fähigkeit Chi zu fühlen																
Spirituelle Erfüllung																
Lebenslust																
Schlafqualität																
Schlafquantität (in h)																

Kategorien, die nicht zutreffen, kannst du löschen und dafür eigene hinzufügen.

Trage für jede Kategorie einen Wert von 1 bis 10 ein (10 ist das Schlimmste und 1 ist das Beste was du dir vorstellen kannst). Im Zweifelsfall starte mit 5.