



Eine ausgeglichene Lebensbalance schützt vor körperlicher und seelischer Erkrankung.

Folgende kurze Übung kann Ihnen helfen, sich ein Bild von Ihrer Lebensbalance zu machen.

Überlegen Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden Sie mit den verschiedenen Bereichen innerhalb des Lebensrads sind.

1= sehr unzufrieden, 10= völlig zufrieden.

Bewerten Sie die einzelnen Bereiche und malen Sie diese dann von innen beginnend aus. Dann sehen Sie, wie rund oder unrund Ihr Lebensrad läuft.

Gerne können wir das Ergebnis zum Anlass für ein Gespräch in der Praxis nehmen



Praxis für Heilpraktische Psychotherapie
- Supervision & Coaching

Hubert Auth