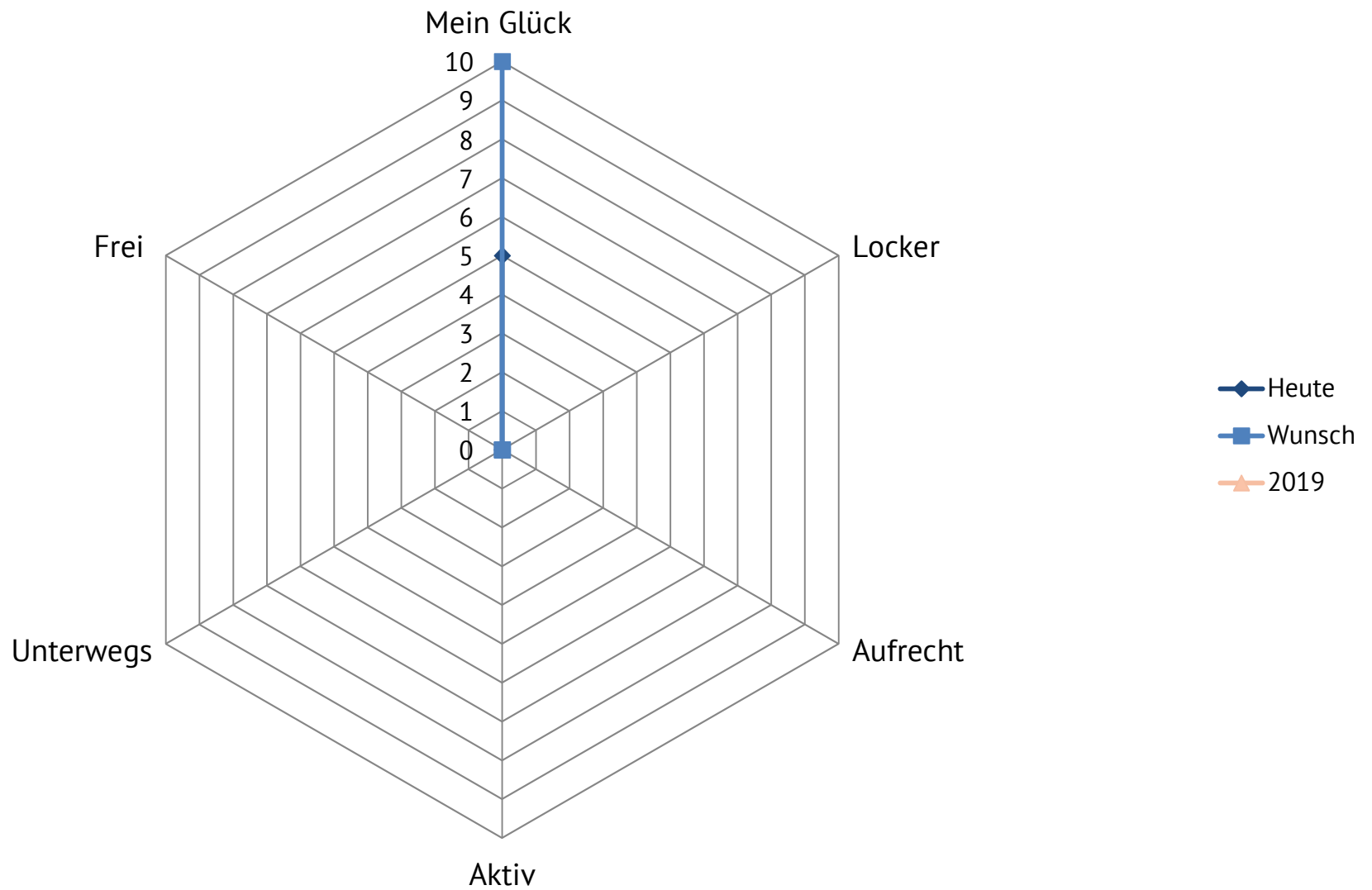


Glücksstern



Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Vielen Dank!

Ich freue mich, dass Du Dich und Dein Leben verändern möchtest. Mit dem Glücksstern möchte ich Dir dabei helfen.

Dieser Glücksstern ist ein Auszug aus dem großen Glücksstern, den ich für meine Kunden und Mitglieder von Mein Fit trotz Parkinson verwende. Wenn Du in das Thema tiefer einsteigen möchtest, bist Du herzlich eingeladen, Mein Fit trotz Parkinson beizutreten.

Wie füllst Du den Glücksstern aus?

Nimm Dir einen Augenblick Zeit und bewerte Deine aktuelle Situation anhand der Skala von 0 (= sehr schlecht) -10 (= hervorragend) möglichst ehrlich.

Der Glücksstern ist nur für Dich selbst gedacht. Niemand sieht die Antworten. Der Glücksstern hilft Dir, Deine Bedürfnisse zu erkennen. Daraus ergeben sich Möglichkeiten, was Du selbst für Dich und Dein Glück tun kannst.

Ich liebe es, wenn meine Kunden immer zufriedener und sogar glücklicher werden. Dabei möchte ich Dich unterstützen.

Starte oben!

Wie **glücklich** bist Du auf einer Skala von 0-10?

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Folge bei Deiner Antwort Deinem Empfinden und markiere den Punkt mit einem Kreuz. Die Markierung ist subjektiv und immer richtig. Dies ist kein Test, den Du bestehen musst oder bei dem Du sogar durchfallen kannst. Es geht nur darum, möglichst viel über Dich zu erfahren.

Tipps:

Die weitere Vorgehensweise ist egal. Du kannst in einer beliebigen Reihenfolge die passenden Stellen markieren. Wenn Du dazu etwas schreiben willst oder Dir spontan Gründe einfallen, warum Du das so bewertest, ist das von Vorteil. Schreibe Dir die Gedanken am besten gleich auf.

Wenn Du magst, fahre einfach mit den anderen Begriffen fort. Du kannst die Bewertung auch im Dokument selbst vornehmen oder Dir das erste Blatt ausdrucken. Am Ende der Anweisung erfährst Du, wie es weitergeht.

Ich folge jetzt mit weiteren Tipps und Gedanken im Uhrzeigersinn. Ich reiche die einzelnen Worte lediglich mit weiteren Fragen und Gedanken an. Wenn Du die Worte anders verstehst oder bewerten magst, ist das auch möglich und richtig.

Locker

Wie körperlich locker fühlst Du Dich auf der Skala? Hier kann aber auch die innere Anspannung einen Einfluss auf die Bewertung nehmen. Es kann sein, dass es von der Tageszeit oder den Aktionen, die Du verrichtest abhängt. Wähle die Stelle, die für Dich richtig erscheint. Mache Dir gerne Notizen.

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Aufrecht

Wie aufrecht hältst Du Dich körperlich? Wie aufrecht bist Du im Inneren? Wie aufrecht fühlst Du Dich? Stehst Du zu Dir selbst, Deinen Gefühlen und Bedürfnissen? Kannst Du aufrecht sagen, ich habe Parkinson?

Unterwegs

Gelingt es Dir, im Haus oder draußen unterwegs zu sein? Wie viel bist Du unterwegs? Bist Du zufrieden damit? Bewerte Deine Situation auch hier wieder auf der Skala von 0-10.

Es kann hier auch sein, dass Du merkst, dass Du im Geist und dem Denken sehr eingeschränkt bist. Das Du hier wenig unterwegs bist. Vermerke Dir auch gerne diesen Punkt.

Aktiv:

Wie aktiv bist Du in Deinem Leben? Machst Du so viel wie möglich selbst? Tust Du etwas für Dein Leben oder neigst Du zum Jammern und in die Opferhaltung zu gehen? Glaubst Du, Du kannst Dein Leben aktiv beeinflussen?

Fit trotz Parkinson

aktiv glücklich leben

Frei

Wie frei bist Du? Wie frei kannst Du alles selbst tun? Wie frei kannst Du gehen? Oder wie frei kannst Du Deinen alltäglichen Dingen nachgehen? Bewerte auch hier wieder auf einer Skala von 0-10 und mache Dir Notizen.

Ergebnis

Nun hast Du zu jedem Begriff **einen Punkt markiert. Verbinde** nun diese Punkte miteinander. Wenn Du das Dokument selbst ausgefüllt hast, bekommst Du automatisch ein Sechseck zu sehen. Je größer und ausgedehnter dies ist, desto zufriedener bist Du wahrscheinlich. Lobe Dich für die besten Ergebnisse!

Wo das Sechseck schrumpelig ist und/oder nach Innen zeigt, besteht Handlungsbedarf. Halte nun Ausschau nach Deinem WIE Du das ausdehnen kannst. Vermutlich hast Du selbst einige Ideen. Nimm Deine Bedürfnisse ernst.

Gerne unterstütze ich Dich mit Deinen Fragen mit weiteren Video-Impulsen, die Du in Kürze erhalten wirst. Oder in der öffentlichen Sprechstunde, die am 05.02.2019 um 10:00 Uhr stattfindet.

Werde fit trotz Parkinson

Silke