



Checken Sie Ihren burn-out-IQ!

Wollen Sie wissen, ob Sie gut gerüstet sind gegen burn-out & Co.? Ob Sie Ihren gesunden Menschenverstand wirklich optimal pflegen, damit dieser Sie stets unterstützt als notwendige Basis für Ihren Job und Ihr glückliches Leben? Möchten Sie erfahren, welche Bereiche Sie verbessern können?

Willkommen im Land des Lächelns: markieren Sie ein 😊, wenn die zugehörige Aussage auf Sie zutrifft - und sammeln Sie !

- 1 Sie engagieren sich für und lieben die Person, die Ihnen entgegenschaut, wenn Sie in den Spiegel blicken – täglich, von Herzen und ohne Wenn und Aber! 😊
- 2 Gegen burn-out & Co. wappnen Sie sich ganz bewusst. Sie immunisieren Ihre Psyche mit Vitalstoffen, konstruktivem Denken, regelmäßiger Bewegung und genußvoller Entspannung. 😊
- 3 Sie kennen Ihre Werte und leben danach. Sie sind achtsam für Ihre grundlegenden Bedürfnisse und die Ihres Umfelds. Sie haben Zugang zu und vertrauen Ihren Gefühlen. 😊
- 4 Ihr Innerer Schweinehund ist Ihr bester Freund: Sie lieben ihn, weil er Ihnen stets aufs Wort gehorcht und Sie in allen Lebenslagen unterstützt. 😊
- 5 Ausgewogene Ernährung mit täglich (!) mehr als 500g frischem Obst und Gemüse, regional, saisonal und bio, im Idealfall ergänzt mit hochwertiger Nahrungsergänzung, ist für Sie ein „Muss“ – und Ihnen ist bewusst, warum das so wichtig ist. 😊
- 6 Beim Einkaufen wissen Sie genau, woran Sie Hirngifte erkennen und wie Sie vermeiden, diese versehentlich in Ihren Einkaufskorb und daheim auf Ihren Teller zu packen. 😊
- 7 Da Ihnen bekannt ist, dass regelmäßige Bewegung Ihr Gehirn wachsen lässt und zu Spitzenleistungen befähigt, kommen Sie dreimal wöchentlich bei Ihrem Lieblingssport ins Schwitzen. 😊
- 8 Sie lieben Bücher, haben aber aktuell wenig Zeit zum Lesen. Sie wissen, mit welchem Buch Sie sogar durch nicht-Lesen dank einer einzigartigen Innovation Ihre Gesundheit fördern. 😊

Auswertung:

- 8 Smilies - Herzlichen Glückwunsch, Sie sind schlau gelaunt und gut gerüstet gegen burn-out!
- Ihnen stehen nur wenige Smilies zur Seite? Keine Sorge, denn: je weniger Smilies Sie heute für sich beanspruchen können, desto mehr Entwicklungspotential haben Sie - mit „schlau gelaunt“!

Tipp 1: Besorgen Sie sich Ihr Exemplar des Bestsellers „schlau gelaunt“ noch heute!
<http://www.petrawenzel.de/online-shop.html>

Tipp 2: Sie wünschen einen Vortrag oder ein Coaching zur Vorbeugung von burn-out?
 Rufen Sie an: +49 (0)9288 205 310 oder schreiben Sie an info@petrawenzel.de!

Dr. med. Petra Wenzel | Ärztin - Präventologin - Bestsellerautorin | www.petrawenzel.de

