

ZAMYSLETE SE NAD TÍM, DO JAKÉ MÍRY JSTE SPOKOJENÁ S JEDNOTLIVÝMI OBLASTMI VE VAŠEM ŽIVOTĚ. 100% ZNAMENÁ NAPROSTO SPOKOJENÁ. 0% NAPROSTO NESPOKOJENÁ.

## S ČÍM JSEM SPOKOJENÁ? CO CHCI ZLEPŠIT?

### Vztahy

- vztah s partnerem ..... %
- vztah s dětmi ..... %
- vztahy v širší rodině ..... %
- vztahy s přáteli ..... %
- vztah se sebou ..... %
- ..... %

### Spánek

- pravidelnost ..... %
- příjem kofeinu ..... %
- vystavení umělému světlu před spaním ..... %
- dostatečně dlouhý spánek ..... %
- ..... %

### Stres

- pohyb ..... %
- pobyt v přírodě ..... %
- meditace ..... %
- odpočinek ..... %
- relaxace ..... %
- ..... %

### Vystavení toxickým látkám

- ovzduší ..... %
- plísně ..... %
- toxické výpary z nábytku, barev a nátěrů ..... %
- prach ..... %
- roztoči ..... %
- pyl ..... %
- kvalita vody ..... %
- kvalita potravin ..... %
- kosmetika ..... %
- čisticí prostředky ..... %
- ..... %
- ..... %