

Mein Hüfttagebuch

TÄGLICHE FRAGEN

QR-Code für dein
Hüfttagebuch zum
Download



Wie fühle ich mich heute?

1

Überhaupt
nicht gut

2

Eher
schlecht

3

Neutral

4

Ganz gut

5

Sehr gut

6

Fantastisch

Wie fühlt sich mein Körper heute insgesamt an?

1

Überhaupt
nicht gut

2

Eher
schlecht

3

Neutral

4

Ganz gut

5

Sehr gut

6

Fantastisch

Habe ich Verspannungen? Wenn ja, wo?

Wie fühlen sich meine Hüften heute an?



Gab es heute Momente von Stress, Angst oder Freude, die sich im Körper / in den Hüften bemerkbar gemacht haben?



Was habe ich heute für meine Hüften getan? Übungen, Pflege, wie lange?



WOCHEN-RÜCKBLICK

Haben sich meine Emotionen in dieser Woche auf meine Hüften ausgewirkt? Wenn ja, wie?

Welche Fortschritte habe ich diese Woche in Bezug auf meine Hüften gemacht?

Gab es Rückschläge? Wie habe ich darauf reagiert?

Welche neuen Erkenntnisse habe ich diese Woche erlangt? Es ist egal, ob es dabei um deine Hüften, deine Emotionen oder allgemein um dein Leben geht.

MONATSENDE

Welche Veränderungen kann ich in Bezug auf meine Hüften wahrnehmen?

Wie fühle ich mich, nachdem ich Übungen für meine Hüften gemacht habe?

Wie ist mein aktueller Umgang mit meinen Gefühlen und mit Stress und inwieweit wirkt sich das auf meine Hüften aus?

Welches Ziel habe ich für die nächsten Wochen in Bezug auf meine Hüftgesundheit?