

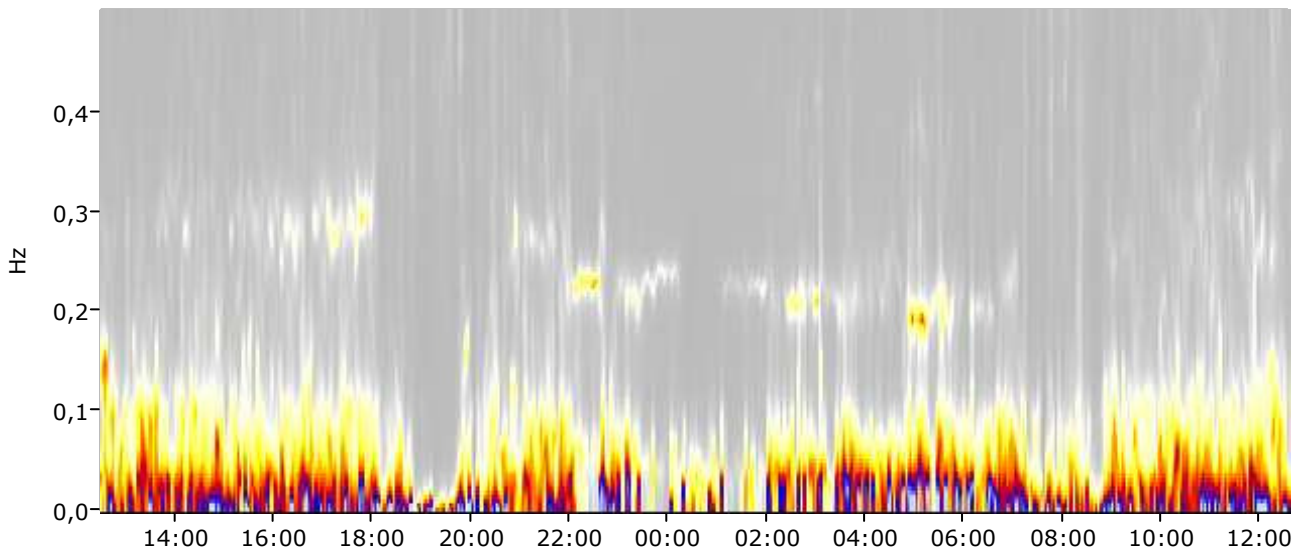
CHRONOENERGETICS

IHR CHRONOENERGETICS SCREENING

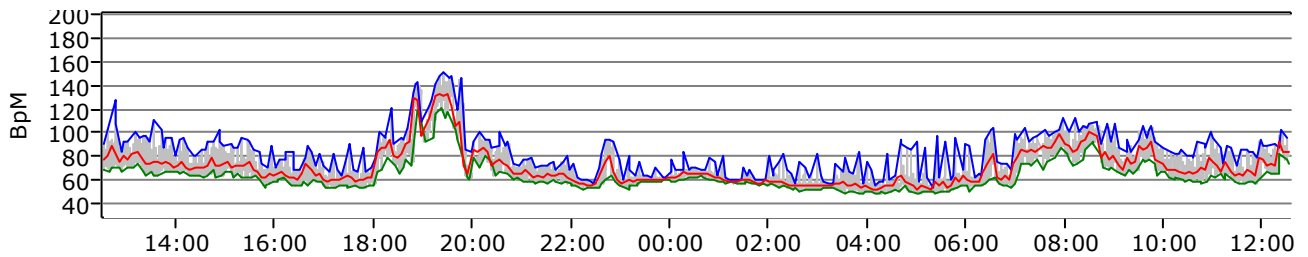
Frau Martina MUSTERFRAU

Name Martina Musterfrau  
 ID JKL 1/252a  
 Geburtstag 15.02.1957  
 Geschlecht F  
 Aufzeichnung 26.05.2008 12:32:53  
 Länge 24:00:00

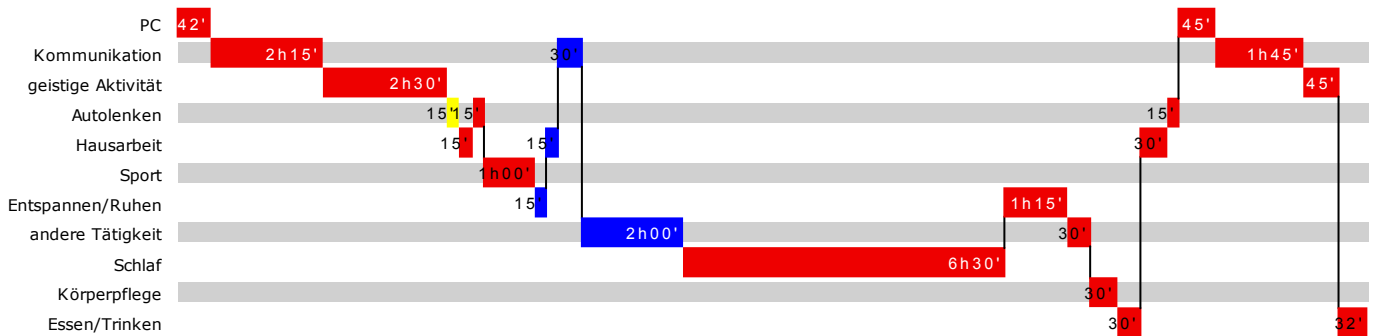
### CHRONOENERGYSCREEN



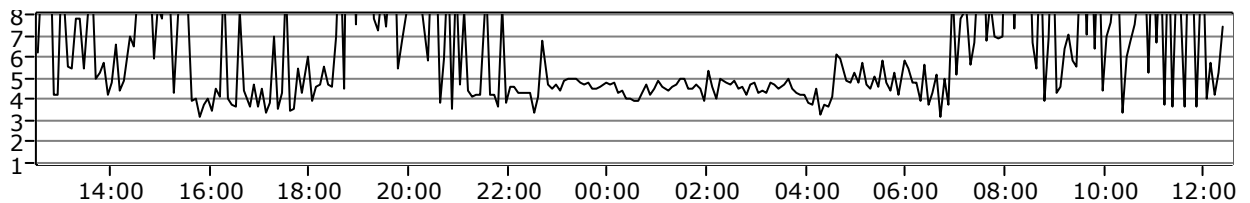
### HERZRATE



### TÄTIGKEITEN



### ATMUNG





## GRUNDVITALITÄT

ENERGIE



Ihr Energielevel zum Abrufen/  
Einsetzen Ihrer Kraft ist  
ausgezeichnet.

RHYTHMUS



Ihr Wechselspiel zwischen  
Aktivierung/Regeneration bzw.  
Tag/Nacht ist sehr gut.

## LEISTUNGSFÄHIGKEIT

KÖRPERLICH



Ihr Körper kann Ihre Energien noch  
gut aufbauen und halten.

GEISTIG



Sie können sich sehr gut  
konzentrieren und geistig produktiv  
arbeiten.

## REGENERATION

BEI TAG



Sie können sich tagsüber sehr gut  
erholen/loslassen.

BEI NACHT



Sie erholen und regenerieren sich im  
Schlaf sehr gut.

EXZELLENT

SEHR GUT

GUT

BEDENKLICH

HANDLUNGSBEDARF

SOFORT HANDELN

BIOLOGISCHES ALTER

**35,7**

KALENDARISCHES ALTER

50,0

## DETAILINFOS

TÄTIGKEIT

VON – BIS

AUSWIRKUNG

EMPFEHLUNG

Detaillierte Informationen zu den Auswirkungen der einzelnen Tätigkeiten auf Ihr Autonomes Nervensystem und damit auf Ihr Wohlbefinden finden Sie auf der nächsten Seite im "Persönlichen Kommentar".



### **Persönlicher Kommentar:**

Wir haben hier ein Bild vor uns, das davon erzählt, dass dieser Mensch viele Erfahrungen hinter sich hat, die einiges an Energie gekostet haben. Oder anders ausgedrückt, Sie haben viel Energie gebunden an Gedanken und Gefühle, die aus der Angst der unbewältigten Vergangenheit entstehen. Das Gute dabei ist, dass Sie es immer wieder schaffen, sich in die Offenheit zu begeben, und damit Ihre Situation lebbar zu machen.

Es gibt einen ständigen Wechsel zwischen den beiden Stadien: in der Angst und in der Lebendigkeit/Liebe.

Angst: dadurch Verlust der Energien - speziell am Vormittag während der Bürozeiten... weniger Einfärbung und viel Aufhellung. Hier schwankt nicht nur die Herzrate sondern eben auch Ihre Gefühle, die ja direkten Einfluss auf die Herzaktion haben.

Lebendigkeit, Neugierde: dadurch ein wieder Aufflammen Ihrer Kraft (Essen zu Mittag, Freizeit ab 18.15 Uhr).

Sie können Ihr System hervorragend hoch fahren, kommen danach auch wieder herunter, aber wenn man genauer hinsieht, lassen sich die kleinen Schwächen im zögernden Herunterkommen deutlich erkennen. „Runterkommen“ ist Entspannen, entspricht dem Vertrauen, dass sich die Dinge von selbst regeln, dass nichts aus dem Großen herausfallen kann. Sie scheinen dieses Vertrauen nicht mehr völlig zu besitzen, was sich auch im Schlaf deutlich macht.

Sie fallen zwar relativ schnell in die erste Ruhig Schlafphase, kommen aber während des ganzen Schlafes nie unter ein Niveau von im Schnitt 74 bpm. Die Herzkohärenz – Atmung und Herzschlag kohärent im Sinne der Respiratorischen Sinusarrhythmie – ist nur zeitweise gegeben.

Allerdings schaffen Sie dieses Zusammenspiel sehr gut während Ihrer Bus/Bahnfahrt um 18.15 Uhr. Hier sehen wir die beste Entspannungsphase des ganzen Tages, in der auch der Parasympathikus sich ganz leise zeigen darf. Auffällig ist die starke Einfärbung während des Schlafes ab 2.30 Uhr. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist diese Zeit (1 - 3 Uhr) der Leber zugeordnet, was auf unverarbeitete heftige Gefühle aus der Vergangenheit hinweist. Danach (3 - 5 Uhr) kommt die Lungenzeit – Angst vor Ereignissen, die möglicherweise in Zukunft kommen können. Hier liegt auf jeden Fall ein Schlüssel für besseres Erkennen Ihrer momentanen Einstellung zum Leben.

Das Thema ist: Aufarbeiten vergangener noch im Hintergrund wirkender Prozesse, Kraft schöpfen im privaten Bereich.

Unser Tipp für Ihre Zukunftsfitness:

1. Pausen machen während des Tages, 3 - 4 x 15 Minuten oder mehr. Bewusste Unterbrechung der langen geistigen Arbeiten.
2. Regelmäßig leichte aber kontinuierliche Bewegung, wie Sie es mit dem Spazieren schon tun. Unbedingt danach 15 Minuten entspannen. Durch diese Breaks fördern Sie auch die Verbesserung Ihres Schlafrhythmus.
3. Kommunikation im Freundeskreis und Beziehung ist ein wichtiges Element, Lebendigkeit ins Leben zu bringen.
4. Alle elektronischen Geräte wie Radiowecker, Mobile, DECT Telefon, TV, Laptop etc... abstecken vom Strom, noch besser raus aus dem Schlafzimmer. Die elektromagnetischen Frequenzen stören langfristig unsere eigenen Felder und verhindern lebensnotwendige Regeneration während des Schlafes.

Frau X/Herr Y wird Ihnen mit ihrer/seiner Erfahrung zur Seite stehen.

**dr. kascha b. lippert e.h.**  
**chronoenergetics, austria**