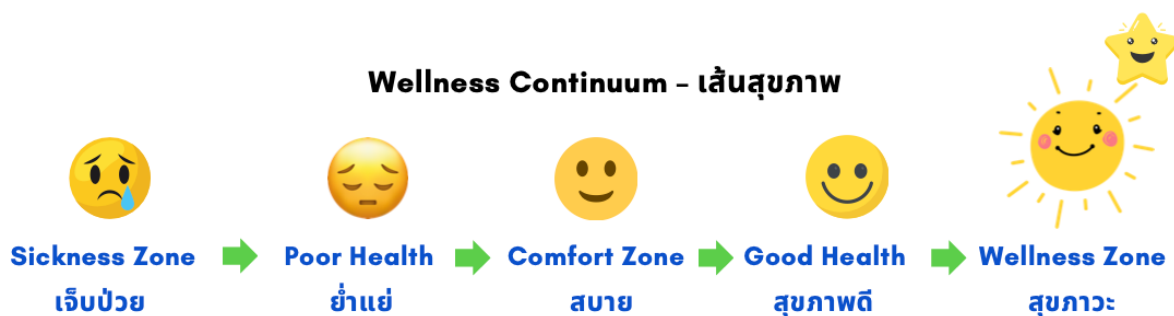


Kontrollera dina hälszoner själv

Har du någonsin ignorerat signaler från din kropp?



Äkta hälsa är balans i nervsystemet, energin, matsmältningen, känslor, sömn, relationer och livets mening.”

Referens: WHO säger: ”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och inte bara frånvaro av sjukdom eller handikapp.”

Alla befinner sig på denna linje hela tiden – det är inte så att man alltid är ”hälsosam” eller ”ohälsosam”.


Massage / terapi / andning / livsstil påverkar alla hälsobefrämjande processer.

Vår uppgift är att hjälpa kunderna att naturligt flytta sina zoner uppåt.

Hälsa är en process som kan förändras – det är inte ett fast tillstånd. Man behöver inte vänta tills man blir sjuk för att börja ta hand om sig själv.

Att befinna sig i ett “mittenmellan”-tillstånd och arbeta med att återställa livskraften hjälper kroppen och sinnet att balansera.

Att förstå att hälsa är ett kontinuum gör att vi blir medvetna om var vi står just nu och kan agera för att förebygga att vi glider in i sjukdomszoner i tid.

 Health Zone Self-Check (Självkontroll av hälsazoner)

Instruktion:

Ge dig själv ett betyg för varje punkt från **1-5**

(1 = Inte alls / 5 = Mycket under de senaste 7 dagarna)

Nr Fråga	1	2	3	4	5
1 Jag känner mig pigg och energisk när jag vaknar på morgonen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Jag kan fokusera på arbete länge utan att bli trött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Jag känner mig avslappnad och har stabilt humör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Jag sover djupt och vaknar utan att känna mig dåsig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Jag har inga smärtor / trötthet / spänningar i kroppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Jag behöver inte mediciner/kosttillskott för att kontrollera symtom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Min matsmältning fungerar normalt varje dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Jag har inspiration och känner mening med livet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Jag är inte stressad pågående eller överdrivet orolig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Jag återhämtar mig snabbt efter trötthet/stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Summera dina poäng: _____ / 50



Rekommendation:

Totalpoäng för hälsazoner

41-50 – Wellness: Full energi, balans i kropp, sinne och själ

31-40 – God allmän hälsa, men vissa områden behöver djupare uppmärksamhet

21-30 – Bekväm, fortfarande inom säker nivå, men energin börjar sjunka; risk för långvarig stress

11-20 – Försämrad hälsa, vissa långvariga symptom; kroppen och nervsystemet börjar bli trötta

0-10 – Sjukdom, hälsotillstånd indikerar kritiskt läge; kräver djupgående återhämtning

Hälsazoner – 5 nivåer (Health Zones)

Zon 1 – The Wellness Zone (Optimal hälsa / โชนสุขภาวะ)

- Du känner dig mycket bra och kroppen fungerar fullt ut.
- Full energi och klart sinne.
- Kroppen anpassar sig lätt till miljön, sinnena fungerar optimalt.
- Vikt och längd är normala, kroppen är stark och flexibel.
- God emotionell balans, stressfri.
- Normalt matsmältningssystem och lätt sömn.
- Full hälsa på kropp, sinne och känslor.

Zon 2 – The Good Health Zone (God hälsa / โชนสุขภาพดี)

- Du mår fortfarande bra även om små symptom dyker upp ibland.
- Genom att ta hand om stress, kroppen, känslor och miljö kan du lätt återgå till Zon 1.
- Kroppens funktioner är inte lika smidiga som Zon 1, men skillnaden är ofta svår att märka.
- Små förändringar kan förekomma, men inte tydligt synliga.

Frågor:

- Vilken zon känner du att du befinner dig i?
- Om du är i Zon 2, hur kan du återgå till Zon 1?
- Har du observerat små symptom och hur hanterar du dem?

Zon 3 – The Comfort Zone (Neutral / โชนความสบาย)

- Mittenzon, början av avstånd från optimal hälsa (Wellness).
- De flesta fungerar normalt; inga tydliga symptom, särskilt under 40 år.
- Återgång till Zon 1 är svårare, men inte kritiskt.
- Stress och olösta känslor börjar ackumuleras.
- Kroppen kan bli något mer sur, vilket kan leda till hälsoproblem.
- Känner sig inte helt energisk, men inte extremt trött.
- Känner sig inte nedstämd, men heller inte fullt lycklig.

Zon 4 – The Poor Health Zone (Försämrad hälsa / โชนสุขภาพย่ำแย่)

- Symptom syns tydligt; vissa funktioner börjar förloras.
- Läkare kan ha svårt att fastställa exakt orsaken.
- Vanliga och vaga symptom: trötthet, muskelsmärta, koncentrationssvårigheter.
- Kräver vila eller semester för att minska stress.
- Viktförändringar kan bli svåra.
- Skyller ofta på yttre faktorer istället för att reflektera inåt.
- Ignorerar kroppens signaler.
- Utan beteendeförändring kan man röra sig mot Zon 5.

Zon 5 – The Sickness Zone (Sjukdom / โชนความเจ็บป่วย)

- Tydliga sjukdomssymptom som kan mätas.
- Klara diagnoser, t.ex. cancer, depression, hjärtsjukdom.
- Att förstå sin hälsoproblem kan ge lättnad och trygghet.

Självreflektion – Frågor att fundera på:

1. Vilken zon känner du att du befinner dig i just nu?
2. Vad kan du göra för att förbättra energiflödet och återgå till Zon 1–2?
3. Har du observerat små blockeringar eller trötthet i kroppen? Hur hanterar du dem?

Koncept: Wellness och Sickness är på ett kontinuum i livet:

- Zon 1–2: Grön nyans (Wellness)
- Zon 3: Gul (Neutral / Comfort)
- Zon 4–5: Röd/Orange (Sickness / Poor Health)

Remark _____

Koppling mellan 5 hälsazoner och kropp/energi-analys

- **Zon 1–2:** Nervsystemet fortfarande i balans – Spinal Gateway fungerar bra
- **Zon 3:** Energiflödet börjar blockeras – känns “slött”, inte energiskt
- **Zon 4:** Nervsystemet börjar bli instabilt – vissa Gateways är blockerade
- **Zon 5:** Tydliga symptom, systemet är i dysfunktion – kräver intensiv återhämtningsstrategi