

# Er din spiritualitet i balance

**Sådan udfylder jeg skemaet:** Der gives mellem 0-5- point ved hvert spørgsmål. Ja giver 5 point, nej giver 0 point. Dem du ikke kan svare ja eller nej til, giver du et tal imellem 1 og 4

- POINT \_\_\_ Mediterer du mere end en halv time om dagen?
- POINT \_\_\_ Kan du kun tale om alternativ livsførelse?
- POINT \_\_\_ Ser du fortrinsvis mennesker, der også er spirituelle?
- POINT \_\_\_ Taler du med dine "åndelige hjælpere"?
- POINT \_\_\_ Vil du hellere tale med dine "åndelige hjælpere," end med andre mennesker?
- POINT \_\_\_ Har du brændende smerter ned langs ryggraden?
- POINT \_\_\_ Har du svært ved at sove eller svært ved at falde i søvn?
- POINT \_\_\_ Vender du rundt på dag og nat?
- POINT \_\_\_ Går du altid meget sent i seng, og har du derfor svært ved at komme i gang om morgenen?
- POINT \_\_\_ Bliver du vred, når andre ikke forstår det spirituelle univers og alternativ livsførelse?
- POINT \_\_\_ Har du lavt selvværd og/eller lav selvtillid?
- POINT \_\_\_ Er du overfølsom overfor lyde?
- POINT \_\_\_ Har du eksem, astma høfeber eller andre beslægtede sygdomme?
- POINT \_\_\_ Er du hypersensitiv?
- POINT \_\_\_ Har du svært ved at sortere og overskue de mange input, der kommer til dig.
- POINT \_\_\_ Lider du af angst?

\_\_\_ **Point i alt**

## Resultater

- 0 -25** Der er en optimal balance i din spiritualitet.
- 26-35** Der er en fin balance i din spiritualitet.
- 36-50** Du har en begyndende ubalance, som du skal overveje at få bragt i balance. Der er noget, der skal justeres.
- 51-70** Du har en større ubalance, det er klogt at søge professionel vejledning.
- 66-80** Du er psykisk uafbalanceret, søg professionel hjælp.