

# STRESSPOINT

Balance 12/8/17

Happiness	Troubles
	Failures 3 6 7 2 0
	Defeats 4 6
	Downfalls 2 7 0 9
	Mistakes 1 7 6 . 1 1
	6 1 6 . 4 0
	X Stress @ 17.8% 1 0 9 . 7 1

*Note: A hand is visible on the right side of the page, holding a pen and pointing towards the table.*



EXCLUSIVE

# STRESSPOINT



## Auswertung für Hans Muster

HRV-Messung vom 21. März 2018

# STRESSPOINT

Lieber Hans,

Im Rahmen deines EXCLUSIVE Paketes findest du auf den folgenden Seiten deine persönliche Analyse der HRV-Messung.

Anschliessend erfolgt die mehrseitige Auswertung, welche durch die automatisierte Software erstellt wurde.

Sollten dir das Auswertungsgespräch und die schriftliche Auswertung nicht ausreichend geholfen haben, darfst du dich gerne jederzeit bei mir melden.

Ich wünsche dir nun viel Freude und Lerngewinn beim Durchlesen deiner HRV Analyse. Nimm dir ausreichend Zeit, um die Auswertung im Detail durchzulesen.

Henry Bucko

# STRESSPOINT



## Deine individuelle SWOT Analyse

<p>Deine Stärken</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>	<p>Deine Schwächen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>
<p>Deine Chancen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>	<p>Deine Gefahren</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>

# STRESSPOINT



Fazit deiner Messung /  
Gesundheitsbeurteilung

# STRESSPOINT



## Konkrete Verbesserungsschritte basierend auf deiner HRV

Ziel:
Plan und erste Schritte:
Aktivierungsform:
Entspannungstechnik:
Vagusstärkung:
Empfohlene Ernährung / Mikronährstoffe:

# STRESSPOINT



“Ich danke dir für dein  
entgegengebrachtes Vertrauen und  
wünsche dir viel Erfolg bei der  
Umsetzung deines persönlichen  
Stressmanagement.”



Henry Bucko

Über dein **Feedback** würde ich mich sehr freuen.  
Klicke dazu auf den folgenden Link:

<https://goo.gl/xhb2sk>