

Viva fragebogen

– Gut schlafen, entspannen und glücklich sein

SCHLAFEN

	Immer	Oft	Gelegentlich	Nie
Es fällt mir schwer abends einzuschlafen				
Ich wache zu früh auf				
Ich wache auf und fühle mich immer noch müde				

STRESS

Es fällt mir schwer zu entspannen und im Hier und Jetzt zu leben				
Ich mache mir Sorgen über die Zukunft				
Ich bin zu selbstkritisch				
Ich fühle mich gestresst				

STIMMUNG

Ich fühle mich niedergeschlagen und traurig				
Es fällt mir schwer begeistert zu sein				
Ich finde, dass ich nichts habe worauf ich mich freuen kann				

GESAMTERGEBNIS				
-----------------------	--	--	--	--

1 mal oder häufiger **IMMER** – so verwenden Sie die Produkte
4 mal oder häufiger **OFT** – so verwenden Sie die Produkte
7 mal oder häufiger **GELEGENTLICH** oder **OFT**
– Verwendung nach Bedarf

ALLE WEITEREN KOMBINATIONEN

– vermutlich keine Notwendigkeit, dennoch können Sie das Produkt bei Bedarf, in gewissen Situationen, testen.



Liegen Sie im Bereich Immer und Oft in der kategorie **SCHLAF**, verwenden Sie Viva vorwiegend nachts.

Liegen Sie im Bereich Immer und Oft in der kategorie **STRESS**, verwenden Sie Viva sowohl morgens als auch nachts.

Liegen Sie im Bereich Immer und Oft in der kategorie **STIMMUNG**, verwenden Sie Viva vorwiegend morgens.

Sie können diesen Test nach einer Woche und erneut nach einem Monat durchführen, um zu sehen wie sich Ihre Stimmung, Ihr Stress-Niveau oder Ihr Schlafmuster verbessert haben.