

Kerstin Velazquez

**EXPERTIN FÜR SCHMERZ-THERAPIE
DEIN SCHMERZ-SELBST-TEST
DEIN ERSTER SCHRITT IN DEINE SCHMERZBEFREIUNG**

Mache jetzt den Schmerz-Selbst-Test

Gib jeder Frage einen Wert von 1-10
1= gar nicht, 10 = extrem hoch

1. Wie stark sind deine Schmerzen? _____
2. Wie stark schränken sie dich im Alltag ein? _____
3. Wie gut kannst du loslassen? _____
4. Wie stark bist du bereit zur Veränderung? _____
5. Wie stark ist deine Motivation aktiv mitzuwirken? _____
6. Wie stark ist Dein Wunsch schmerzfrei zu sein? _____
7. Wie intensiv fühlst du dich mit dir verbunden? _____
8. Wie stark ist Deine Motivation auf Ursachen des Schmerzes zu schauen? _____
9. Wie wichtig ist für Dich körperliche Bewegung? _____
10. Wie wertvoll ist Dir Deine Gesundheit?? _____

Deine nächsten Schritte:

1. Fülle den Test aus und mache ein Foto, um ihn mir zusenden zu können.
2. Vereinbare ein kostenfreies Erstgespräch mit mir unter folgendem [Link](#).
3. Sende das Foto an die e-Mail Adresse, die du mit der Terminbestätigung erhältst.
4. Dann lass uns darüber sprechen, wo du stehst und wie du wieder in deine Schmerzfreiheit kommen wirst.