Pre-Flight-Check

	0	1	2	3	4	5	6	7
	none	hardly	a little	some	not bad	pretty good	very good	absolutely

				0	1	2	3	4	5	6	7
0	Dead or alive	With or without a body									
1	Numbed or wide awake?	Conciousness									
1a	How good can I breathe?	How clear is the air?									
1b	Sleepy or awake?	How tired am I?									
2	Am I feeling safe?	Alarmed or at ease?									
2a	Dark or light?	Can I see anything?									
2b	Cold or warm?	Am I too cold or too warm?									
2c	Quiet or noisy?										
2d	Am I thirsty?										
2e	Am I hungry?										
2f	Bowels, Bladder: empty – full?										
3	What is my energy level?	Sick or healthy?	My body								
4	How sexy am I?	Am I ready to procreate?	Father – Mother?								
5	Mobility	Lying down, sitting or standing?	Yoga stretching, dancing…								
6	Emotions – Hate or love?	Am I filled with love?	Past – Future – Now?								
7	How open is my heart?	How close am I to my family?	Do I have good friends?								
8	Can I express myself?	Do I find an open ear, listening?									
9	Do I feel appreciated?	Aknowlegement and status.									
10	How clear is my vision?	Am I livng in synergy with others?									
11	Do I feel free?										
12	Strength of vertical connection	Do I sense spiritual beings?	Ancestors, Guardian Angels…								
13	Do I love the sun?	How close am I to source?	Connected through golden wire.								

Pre-Flight-Check

	0	1	2	3	4	5	6	7
	gar nicht	kaum	ein wenig	geht so	nicht schlecht	ganz gut	sehr gut	Total

				0	1	2	3	4	5	6	7
0	Tot – Lebendig	Mit oder ohne Körper									
1	Unbewusst oder hell wach?	Wahrnehmungsfähigkeit									
1a	Kann ich atmen?	Ist die Luft rein?									
1b	Munter oder müde	Wie müde bin ich?									
2	Fühle ich mich sicher?	Alarmiert oder geborgen?									
2a	Dunkel – Hell?	Ist etwas sichtbar?									
2b	Kalt – Warm?	Friere ich oder ist mir zu warm									
2c	Stille oder Lärm?										
2d	Durstig?										
2e	Hungrig?										
2f	Dickdarm, Blase: leer – voll?										
3	Wie viel Energie habe ich?	Krank oder Gesund?									
4	Wie sexy fühle ich mich?	Möchte ich mich fortpflanzen?	Als Mann oder als Frau								
5	Mobilität	Liegend, sitzend oder stehend?	Yoga streckend, tanzend…								
6	Emotionen – Hass oder Liebe?	Wie aufgewühlt bin ich?	Heitere Gelassenheit?								
7	Wie offen ist mein Herz?	Wie nah ist mir meine Familie?	Habe ich gute Freunde?								
8	Kann ich mich mitteilen?	Finde ich ein offenes Ohr?									
9	Werde ich wertgeschätzt?	Anerkennung und Status.									
10	Wie klar ist meine Vision?	Synergie mit anderen?									
11	Wie frei fühle ich mich?	Ist jeder Tag ein orgiastischer?									
12	Meine vertikale Anbindung?	Spüre ich geistige Wesen?	Ahnen, Schutzengel….								
13	Liebe ich die Sonne?	Wie nahe bin ich der Quelle?	Energie durch das goldene Seil								