Záznamový list BioLogiky

Sedm dní pozorování a praktického rytmu

Pracovní verze 2.0

List zachycuje životní podmínky a pozorované projevy. Neměří diagnózu, stav orgánu ani epigenetický stav.

Den 1

Ráno	**Záznam**
Spánek a odpočinutí 1 až 5	
Energie, napětí a nápadný projev	
Minimum, záměr a strop dne	
Jedna plánovaná pružnost	

Během dne	**Záznam**
Jídlo a pití	
Pohyb, sezení a odpočinek	
Psychická nebo fyzická zátěž	
Světlo, hluk, teplota a místo	
Pocit nebo objektivní měření	

Večer	**Záznam**
Co se opakovalo nebo změnilo	
Potěšení, spojení a pružnost	
Co ukládám na další den	
Co z výsledku zatím nevyvozuji	

Den 2

Ráno	Záznam
Spánek a odpočinutí 1 až 5	
Energie, napětí a nápadný projev	
Minimum, záměr a strop dne	
Jedna plánovaná pružnost	

Během dne	Záznam
Jídlo a pití	
Pohyb, sezení a odpočinek	
Psychická nebo fyzická zátěž	
Světlo, hluk, teplota a místo	
Pocit nebo objektivní měření	

Večer	Záznam
Co se opakovalo nebo změnilo	
Potěšení, spojení a pružnost	
Co ukládám na další den	
Co z výsledku zatím nevyvozuji	

Den 3

Ráno	Záznam
Spánek a odpočinutí 1 až 5	
Energie, napětí a nápadný projev	
Minimum, záměr a strop dne	
Jedna plánovaná pružnost	

Během dne	Záznam
Jídlo a pití	
Pohyb, sezení a odpočinek	
Psychická nebo fyzická zátěž	
Světlo, hluk, teplota a místo	
Pocit nebo objektivní měření	

Večer	Záznam
Co se opakovalo nebo změnilo	
Potěšení, spojení a pružnost	
Co ukládám na další den	
Co z výsledku zatím nevyvozuji	

Den 4

Ráno	Záznam
Spánek a odpočinutí 1 až 5	
Energie, napětí a nápadný projev	
Minimum, záměr a strop dne	
Jedna plánovaná pružnost	

Během dne	Záznam
Jídlo a pití	
Pohyb, sezení a odpočinek	
Psychická nebo fyzická zátěž	
Světlo, hluk, teplota a místo	
Pocit nebo objektivní měření	

Večer	Záznam
Co se opakovalo nebo změnilo	
Potěšení, spojení a pružnost	
Co ukládám na další den	
Co z výsledku zatím nevyvozuji	

Den 5

Ráno	Záznam
Spánek a odpočinutí 1 až 5	
Energie, napětí a nápadný projev	
Minimum, záměr a strop dne	
Jedna plánovaná pružnost	

Během dne	Záznam
Jídlo a pití	
Pohyb, sezení a odpočinek	
Psychická nebo fyzická zátěž	
Světlo, hluk, teplota a místo	
Pocit nebo objektivní měření	

Večer	Záznam
Co se opakovalo nebo změnilo	
Potěšení, spojení a pružnost	
Co ukládám na další den	
Co z výsledku zatím nevyvozuji	

Den 6

Ráno	Záznam
Spánek a odpočinutí 1 až 5	
Energie, napětí a nápadný projev	
Minimum, záměr a strop dne	
Jedna plánovaná pružnost	

Během dne	Záznam
Jídlo a pití	
Pohyb, sezení a odpočinek	
Psychická nebo fyzická zátěž	
Světlo, hluk, teplota a místo	
Pocit nebo objektivní měření	

Večer	Záznam
Co se opakovalo nebo změnilo	
Potěšení, spojení a pružnost	
Co ukládám na další den	
Co z výsledku zatím nevyvozuji	

Den 7

Ráno	Záznam
Spánek a odpočinutí 1 až 5	
Energie, napětí a nápadný projev	
Minimum, záměr a strop dne	
Jedna plánovaná pružnost	

Během dne	Záznam
Jídlo a pití	
Pohyb, sezení a odpočinek	
Psychická nebo fyzická zátěž	
Světlo, hluk, teplota a místo	
Pocit nebo objektivní měření	

Večer	Záznam
Co se opakovalo nebo změnilo	
Potěšení, spojení a pružnost	
Co ukládám na další den	
Co z výsledku zatím nevyvozuji	

Souhrn po sedmi dnech

- Nejméně dvě opakování
- Jedna výjimka
- Dvě možná vysvětlení
- Jedna bezpečná otázka pro další týden
- Důvod k ukončení nebo odbornému posouzení, pokud se objevil

Bezpečnostní hranice

BioLogika nevede k vysazování léčby, odkládání vyšetření ani experimentům s bezpečností. Nové, nevysvětlené, trvající, zhoršující se nebo závažné obtíže vyžadují odpovídající zdravotnické posouzení. Při akutním ohrožení nesmí další pozorování oddalovat neodkladnou pomoc.

Dlouhodobá nespavost, výrazná úzkost nebo deprese, kompulzivní cvičení, bolest při zátěži, závažné vyčerpání nebo myšlenky na sebepoškození vyžadují odpovídající odbornou pomoc.