

DIAMANT – TAG 26



ICH BIN FREI 😊

Nutzt Du die Essensdrang-Löser regelmässig in Deinem Alltag?

Sie können Dir nur helfen, wenn Du sie aktiv anwendest. Das Wissen alleine bringt noch keine Veränderung mit sich.

Also los, wenden wir sie heute an 😊



Deine heutigen Aufgaben:

Nutze vor Deinen heutigen Mahlzeiten einen der Essensdrang-Löser aus dem Programm. Du findest sie noch einmal im Workbook.

Ich empfehle Dir, bei jeder Mahlzeit einen anderen auszuprobieren, um zu sehen, welcher für Dich am wirksamsten ist.

Höre Dein langes Audio-Training.

Greife zu Deinem Erfolgskompass und notiere, was heute gut gelaufen ist und was morgen noch besser laufen könnte.