

# DIAMANT – TAG 20



Heute geht es um das Thema Vergleichen und wie Du Deine innere Ruhe und Mitte wieder finden kannst, wenn Du doch einmal denkst: “Oh Gott, andere sind alle schöner als ich...”



## ***Deine heutigen Aufgaben:***

Führe Dir heute mindestens einmal vor Augen: **Dein Körper ist wertvoll und richtig – genau so, wie er gerade ist!**

Denke es nicht nur, sondern spüre es intensiv.

Kleiner Tipp: Dankbarkeit für Deinen Körper hilft Dir dabei, dieses positive Gefühl zu verstärken.

Höre wie immer Dein langes Audio-Training, um dieses Gefühl auch auf unterbewusster Ebene zu verankern.

Reflektiere Deine neuen positiven Gewohnheiten in Deinem Erfolgskompass.

PS: Abnehmen wirst Du mit Deinen neuen Essgewohnheiten von alleine. Das hat nichts damit

zu tun, dass Dein Körper jetzt bereits wertvoll ist!