

DIAMANT – TAG 19



Hast Du gerade wirklich Hunger oder möchtest Du Dich nur anders fühlen?
Diese Frage führt uns heute durch den 19. Diamant-Tag.
Oftmals verwechseln wir Hunger mit anderen körperlichen oder mentalen
Bedürfnissen und greifen zum Essen, obwohl unser Körper gerade gar keine Energie
benötigt. Fällt Dir das auch manchmal auf?
Heute fokussieren wir uns darauf, achtsam für diese unterschiedlichen Bedürfnisse
zu werden.



Deine heutigen Aufgaben:

Frage Dich heute jedes Mal, bevor Du etwas isst: Habe ich gerade wirklich Hunger
oder möchte ich mich nur anders fühlen?
Höre Dein langes Audio an. Langsam wird es zu Deiner festen Routine.
Spürst Du das? 😊
Reflektiere Deinen heutigen Diamant-Tag schriftlich in Deinem Erfolgskompass.