

DIAMANT – TAG 21



Welche Lebensmittel würdest Du einer geliebten Person geben? Nährende und wohltuende?

Wie würdest Du mit dieser Person umgehen? Liebevoll?

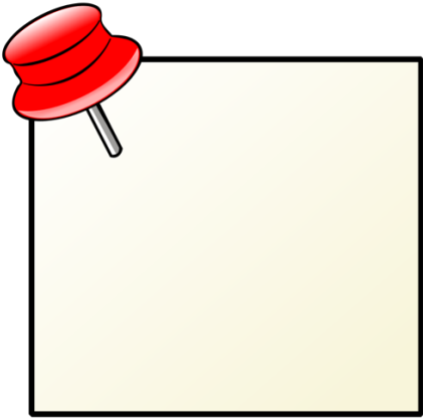
Am heutigen Diamant-Tag erinnern wir uns, liebevoll mit uns selber umzugehen. Der Diät-Kampf liegt nämlich endlich hinter uns.

Nun ist es an der Zeit auch Essensentscheidungen aus Liebe heraus zu treffen 😊

Ich werde Dir heute zu einem kleinen Umdenken verhelfen und bin gespannt, was es bei Dir bewirkt, **Dein Essverhalten aus einer neuen Perspektive zu betrachten!**



Wenn es Dir hilft, dann schreibe Deine Antworten auf das Arbeitsblatt und hänge es zur Erinnerung an Deinen Kühlschrank 😊



Deine heutigen Aufgaben:

Triff heute alle Essensentscheidungen aus Liebe heraus.
Wie kannst Du heute etwas liebevoller mit Dir umgehen?
Wie kannst Du Deinen Körper noch besser versorgen?
Wie kannst Du Dich noch mehr um Deine Gefühlswelt kümmern?

Teile Deine Tipps und Erfahrungen anschliessend mit den anderen Reisenden in unserer Facebook-Gruppe. So können wir alle voneinander lernen 😊
Höre wie immer Dein langes Audio-Training. Zusätzlich kannst Du auch noch ein kurzes Audio oder ein Aktiv-Audio anhören.
Notiere Deine Gedanken und Erfahrungen in Deinem Erfolgskompass.

PS: **Behandle Deinen Körper, wie ein wunderbares Geschenk – denn genau das ist er!**