



# Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

## Übung: Höre deinem Körper zu

### Vorbereitung:

Nimm dir 20 Minuten Zeit und deine letzte Mahlzeit sollte schon etwas vergangen sein.

### Übung:

Schritt 1: Gönn dir etwas Ruhe, so, dass du dich jetzt ganz auf dich, deine Intuition und deinen Körper einlassen kannst. Wenn du magst kann du dabei auch die Augen schließen, was, vor allem bei den ersten Mal, sehr hilfreich sein kann.

**Stell dir jetzt die Frage: „Was braucht mein Körper jetzt?“ Oder auch „Körper, was brauchst du jetzt.“**

Notiere jetzt mindestens 20 Dinge die dir einfallen. Jeder Gedankenblitz, jeder Impuls absolut wertungsfrei. Also auch sowas wie: Eine Tasse Tee. Eine Massage. 1 Woche Urlaub. Einen Kaffee. Eine Mango. Alles was da ist, darf jetzt notiert werden.

Schritt 2: Hinterfrage jede einzelne Antwort. Gehe also die 20 Dinge durch und frage dich bei jedem Punkt **„Brauche ich das jetzt wirklich?“ oder „Körper, brauchst du das wirklich?“**  
**„Wenn ja, warum brauchst du das gerade?“**

Mit dieser Übung schulst du die Wahrnehmung deiner Intuition und lernst gleichzeitig sie zu hinterfragen. Das heißt im Alltag angewendet, kannst du den Impuls jetzt Schokolade essen zu wollen, einfach hinterfragen.

Das braucht Übung. Daher mache diese Übung regelmäßig. Gern jeden Tag zu Beginn.



# *Love Your Body*

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

## Übung: Höre deinem Körper zu

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_