

Love Your Body

Deine Trinkroutine

Welche Dinge hast du schon probiert, um mehr zu trinken?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Was davon hat gut funktioniert?

A = Sehr gut B = Eher weniger gut C = Garnicht

Warum hast du die A Strategien aufgegeben? Waren es Blockaden, Verhinderer? Welche?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Welche 3 Gewohnheiten und Strategien um genug zu trinken könntest du dir für deine aktuelle Lebenssituation gut vorstellen?

1. _____
2. _____
3. _____

Was würde dich daran hindern, diese Gewohnheiten zu etablieren?

1. _____
2. _____
3. _____

Was kannst du tun, um dennoch dran zu bleiben?

1. _____
2. _____
3. _____

Und jetzt gilt: Setze um. Tu es! Viel Spaß dabei.