

Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Modul 9

Checkliste Routinen





Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich arbeite täglich mit meinem Workbook | <input type="checkbox"/> Ich beobachte meine Emotionen, die mich zum Essen verleiten |
| <input type="checkbox"/> Ich schreibe jeden Tag mein Dankbarkeitstagebuch | <input type="checkbox"/> Ich esse, was mein Körper verlangt |
| <input type="checkbox"/> Ich arbeite täglich an meinen Glaubenssätzen | <input type="checkbox"/> Ich achte auf mein Hunger- und Sättigungsgefühl |
| <input type="checkbox"/> Ich verbinde mich täglich (mehrmals) mit meinem Ziel und meinen Warums | <input type="checkbox"/> Ich esse bewusst und achtsam |
| <input type="checkbox"/> Wenn sich ein Ziel nicht mehr 100% richtig anfühlt, kreiere ich mir ein neues emotionsgeladenes Ziel | <input type="checkbox"/> Ich achte darauf, genug zu trinken |
| <input type="checkbox"/> Ich hinterfrage meinen Hunger ob er körperlich oder emotional ist. | <input type="checkbox"/> Ich hinterfrage und analysiere meinen Heißhunger |
| | <input type="checkbox"/> Ich gehe achtsam mit mir um und verzeihe mir Ausrutscher |