



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Meine „Was ich gut kann“ Liste

Schreibe dir jede Woche, gerne auch jeden Tag, 20 Fähigkeiten auf, die dich ausmachen. Also so etwas wie: Ich begreife sehr schnell technische Dinge. Ich kann Menschen sehr gut inspirieren. Etc.

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