



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Meine „Was ich an mir mag“ Liste

Schreibe dir jede Woche, gerne auch jeden Tag, 20 Dinge auf, die du an dir magst, liebst und wertschätzt. Damit legst du deinen Fokus auf das Wertvolle an dir und dein Selbstvertrauen kann auf fast magische Weise wachsen.

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