



# Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

## Meine „Was tut mir gut“ Liste

Fülle dir, mindestens 1 mal wöchentlich diese „Was tut mir gut Liste“ aus. Deine Schwingung wird sich merklich erhöhen und du nimmst viel bewusster wahr, was dir gerade fehlt. Nutze diese Liste, wenn es dir mal nicht gut geht, du einen Hänger hast oder dich einfach Energielos fühlst. Beispiel: Ich brauche jetzt Ruhe. Ich nehme mir Ruhe. Danke Danke Danke

### Was brauche ich jetzt (innerhalb der nächsten 30 Minuten), damit es mir gut geht?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### Was tut mir heute gut? Was brauche ich heute, damit es mir gut geht?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### Was brauche ich in dieser Woche, damit es mir gut geht?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_