

Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

Hallo meine Lieben,

ich bin wahnsinnig stolz. Stolz auf dich, dass du diese Reise wirklich beginnst und den Mut bewiesen hast, endlich etwas zu verändern. Dich vom Diätgedanken zu verabschieden und eine neue Denkweise in dein Leben zu implementieren.

Bevor du jetzt loslegst bitte ich dich einen **Vertrag mit dir selber zu schließen**. Verpflichte dich, jeden Tag, am besten noch vor dem Frühstück, sofort die neue Aufgabe des Tages anzuschauen und dann umzusetzen. Verpflichte dich, 30 Tage in dich und deine Gesundheit zu investieren. Und, falls es dir hilft, schreibe gleichzeitig noch eine Strafe hinein, die dir wirklich wehtut, wenn du es nicht durchziehst.

Dann solltest du dir einen eigenen Ordner für die nächsten 30 Tage anlegen. Drucke die Arbeitsblätter aus und bearbeite sie direkt auf den Blättern, wenn möglich. Denn schreiben ist der Schlüssel zur Bewusstheit. Nutze diese Macht.

Du wirst feststellen, dass dieses Programm anders ist, als alles was du bisher erlebt hast. Doch selbst, wenn ab und zu einmal Zweifel hochkommen, bleib dran. Mit diesem Programm behandelst du keine Symptome, sondern die tieferliegenden Ursachen. Das braucht Zeit, daher mache alles in deinem Tempo, aber bleibt dran. Wenn du es einmal nicht schaffst, verzeihe dir. Es ist ok. Wir dürfen alle Fehler machen!

Damit wünsche ich dir viele Erfolge, viele neue Erkenntnisse und ganz viel Bewusstsein.

Herzlichst deine Marita

