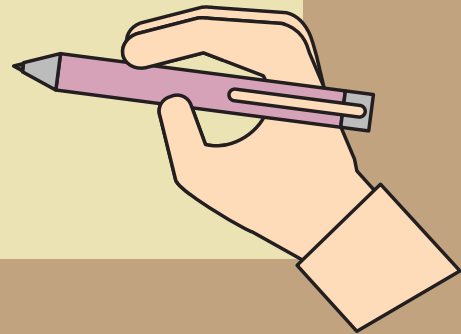


DEINE ERKENNTISS AUS DEN FRAGEN:

Welche Antworten haben dir nicht gefallen? Welche Erkenntnisse erzeugen Schmerz? Was willst du unbedingt ändern? Warum? Wie willst du dich in Zukunft fühlen?

Dein Warum:

So fühle ich mich nach Erreichung meines Gewichtsbalanceglücks:



Welche ersten Schritte kann ich gehen:

Welche Verhaltensmuster und Gewohnheiten sind hinderlich:

Clarity

AYURVEDA

GEWICHTSBLANCGLÜCK

WO STEHST DU GERADE?
WAS WÜNSCHT DU DIR FÜR DIE ZUKUNFT?
WAS BIST DU BEREIT ZU INVESTIEREN?

WAS GEWINNST DU DURCH DAS BEENDEN
DEINER DIÄTKARRIERE?
WAS VERLIERST DU DADURCH?

ÜBERNIMMST DU JETZT OHNE
VERURTEILUNG DIE VOLLE
VERANTWORTUNG FÜR DEIN BISHERIGES
HANDELN?

SETZT DU DICH AN DIE NUMMER EINS
DEINER
PRIORITÄTENLISTE?
KANNST DU DIR ME-TIME
OHNE SCHLECHTES GEWISSEN
NEHMEN?

HAST DU DIÄTGEDANKEN?
KANNST DU DICH VON DEINEM
WUNSCHKÖRPERBILD/KLEIDERGRÖSSE LÖSEN?

DEINE NOTIZEN

*Beantworte die Fragen ganz spontan ohne viel
Nachzudenken. Es sind nur ein paar Beispiele, vielleicht
tauchen in deinem Inneren weitere Fragen oder
Widerstände auf. Notiere dir alle Impulse, sie werden dir
später im Prozess hilfreich sein.*