



DIÄTEN HELFEN MIR NICHT MICH BESSER ZU FÜHLEN.

Folgende Anregungen und Tools können dich in deinem diätfreien Leben unterstützen. Notiere unter jedem Punkt deine Umsetzungsidee in deinem Alltag.

Notiere auch deinen ersten Gedanken beim Lesen.

Kommen innere Widerstände auf?

Fühlst du dich getriggert? Bitte wie immer ganz ehrlich!

ICH LÖSE MICH JETZT RADIKAL VON MEINER DIÄTMENTALITÄT. ICH LASSE MICH NICHT MEHR VON DEN VERSPRECHEN DES SCHNELLEN ABNEHMERFOLGES BLENDEN.

ICH LÖSE MICH VON MEINER WUNSCHVORSTELLUNG ÜBER MEIN IDEALGEWICHT ODER MEINE KLEIDERGRÖSSE.

ICH WERDE MEINEN KÖRPER IMMER MEHR SO AKZEPTIEREN WIE ER IST. ICH SETZE ZUKÜNFTIG DEN FOKUS NUR NOCH AUF DIE POSITIVEN ASPEKTE. ICH WERTSCHÄTZE MEINEN KÖRPER IN SEINER UNERMÜDLICHEN FUNKTION FÜR MICH. #DANKBARKEIT

MEINE HUNGERGEFÜHLE SIND MEIN KOMPASS ZUM GEWICHTSBLANCEGLÜCK. ICH LERNE MEINE HUNGERGEFÜHLE IMMER BESSER WAHRZUNEHMEN, ICH UNTERDRÜCKE MEINE HUNGERSIGNALE NICHT MEHR. HUNGER IST EIN KLARES SIGNAL, DASS MEIN KÖRPER NAHRUNG BENÖTIGT.

ICH LÖSE MICH VON MEINER WAAGE ODER ABFÄLLIGEN
SELBSTCHECKS IM SPIEGEL.

ICH ESSE ACHTSAM UND IN RUHE. ICH LERNE MEIN SÄTTIGUNGS-
GEFÜHL BESSER KENNEN. ICH GENIESSE JEDE MEINER MAHLZEITEN
MIT ALLEN SINNEN. OHNE SCHLECHTES GEWISSEN ODER
SCHULDGEFÜHLE.

ICH BETREIBE TÄGLICHES STRESSMANAGEMENT. VERDRÄNGE KEINE
EMOTIONEN. ICH NEHME DIR AUSREICHEND ZEIT, MICH ZU SPÜREN.
ICH MACHE MICH ZU PRIORITÄT UND NEHME MEINE GEFÜHLE UND
BEDÜRFNISSE SEHR ERNST.

ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE OHNE SELBSTVERURTEILUNG
UND PERFEKTIONSANSPRUCH. ICH ACHE AUF MEINE GEDANKEN
UND OB SIE FÜR DIE ZIELERREICHUNG DIENLICH SIND.

ICH BIN IMMER STOLZ AUF MICH, AUCH WENN ICH NUR KLEINE SCHRITTE
GEHE. ICH LOBE UND BELOHNE MICH FÜR JEDEN UMGESETZTEN SCHRITT.

Q & A

Welche Fragen sind offen geblieben? Wo benötigst du noch Hilfe oder Unterstützung? Mehr Informationen?

Stelle die Fragen gerne in der Facebookgruppe.



DEINE FRAGEN:

[illegible]