

ANFANGSCOMMITMENT

Absprache/Vereinbarung/Vertrag mit mir selbst

Heute vereinbare ich mit mir selbst, dass ich mich ohne Wenn und Aber dem Weg zu meinem persönlichen Ayurveda-(Gewichts) Balanceglück verpflichten werde.

Ich werde den Fokus nicht ausschließlich auf die Gewichtsabnahme richten, sondern auf die Verbesserung meines Lebensgefühls und meiner Gesundheit.

Ich werde achtsam und liebevoll mit mir umgehen und mich nicht überfordern. Ich behalte mein Endziel im Auge, bin aber mit der Erreichung der Zwischenziele zufrieden.

Mein Essverhalten wird ab sofort meinem Wohlbefinden und Genuss dienen. Kalorien zählen oder Diäten helfen mir nicht bei meiner Zielerreichung, aus diesem Grund spielen sie keine Rolle mehr in meinem Leben.

Mein Gewichtsbalanceglück möchte ich nur für mich persönlich erreichen, nicht um anderen zu gefallen. Meine Bedürfnisse und Wünsche haben ab sofort oberste Priorität.

Ich akzeptiere und liebe mich so wie ich bin, auch wenn ich mein Idealgewicht noch nicht erreicht habe.

Dies ist ein positiver Wendepunkt in meinem Leben. Ich entscheide mich jetzt dafür, alles Nötige zur Zielerreichung zu tun.
Ich freue mich, mein Gewichtsbalanceglück jetzt zu erreichen.

Ich beginne ammit meinem neuen Weg zum Gewichtsbalanceglück.

Mein Endziel ist :

Erstes Baby-Step-Ziel:

Deine verbindliche Unterschrift

