



DIAMANT - TAG 3

Diamant-Feinschliff Nummer 3! Los geht's

Deine heutigen Aufgaben:

1. Schau Dir in Deinem Workbook die "Wohlfühl-Ich vs. Diät-Ich" Tabelle an.
2. Lies Dir Deine Notizen von vor einigen Wochen durch: Was ist der Preis, den Du zahlst und was sind die Dinge, die Du gewinnst, – wenn Du Deine alten bzw. Deine neuen Gewohnheiten lebst?
3. Jetzt spüre genau, wie es sich anfühlt rückfällig zu werden und wie es sich anfühlt, Dein Wohlfühl-Ich zu sein.
4. Spüre die Motivation, die Du dadurch gewinnst – auch in den Momenten, in denen Du mal rückfällig wirst und in alte Diät-Muster verfällst.
5. Nutze heute Abend wie immer Deinen Erfolgskompass, um Deine Gewohnheiten zu reflektieren.

Versprich Dir nach dieser wichtigen Aufgabe:

Ich führe mir dieses Bild noch einmal vor Augen, wenn ich rückfällig werde und tanke neue Power! Ich kann in jeder Situation selber entscheiden, mehr und mehr mein Wohlfühl-Ich zu sein.