



# ICH TREFFE MEINE ESSENSENTSCHIEDUNGEN AUS LIEBE!

Erinnere Dich an den Moment, an dem Du in der Gedankenreise “Augen der Liebe” (Meilenstein 4, Schritt 3) Dein jüngeres Ich getroffen hast.  
Spüre diese Liebe erneut und beantworte nun die folgenden Fragen aus dieser liebevollen Perspektive heraus:

## **1. Wie möchtest Du Deinen Körper versorgen?**

Welche Lebensmittel möchtest Du essen? Lebensmittel, von denen Du weißt, dass sie Dir nicht gut bekommen oder welche, die Dich lebendig fühlen lassen?  
Notiere einige Beispiele.

---

---

---

---

---



## 2. Wie möchtest Du essen?

Achtsam und bewusst? Möchtest Du bei Sättigung weiter essen oder möchtest Du jeden einzelnen Bissen bewusst wahrnehmen und bei angenehmer Sättigung aufhören zu essen?

---

---

---

---

---

## 3. Kümmere Dich, um Deine wahren Bedürfnisse:

Wie möchtest Du Dich um Deine Emotionen kümmern?

Was nimmst Du Dir vor, um an der Grundursache Deiner Emotionen zu arbeiten?

---

---

---

---

---

Mein Körper ist ein  
Geschenk!



...und so behandle ich  
ihn.