

DIAMANT – TAG 10



Früher dachte ich, ich müsste immer gesund essen, um mein Wohlfühlgewicht zu erreichen. Kennst Du diesen Gedanken? Warum das nicht klappen kann, möchte ich in Deiner heutigen Sprachnachricht mit Dir teilen.
Hast Du schon mal was vom Zufriedenheitsfaktor gehört? Nein?

Dann höre direkt rein...



Deine heutigen Aufgaben:

Entdecke Deinen Zufriedenheitsfaktor wieder! Frage Dich heute, wenn Du hungrig bist: Was würde mich jetzt so richtig zufrieden machen und mir gleichzeitig gut schmecken?

Wähle heute bei jeder Mahlzeit genau das, worauf Du gerade Hunger hast. Egal, ob es bunt gemischt ist, ungewöhnlich kombiniert oder super simple.

Vertraue auf Deinen Körper.

Reflektiere Deinen heutigen Tag mit Hilfe Deines Erfolgskompasses.

Und zu guter Letzt: Höre wie immer Dein langes Audio.