



REISEGEFÄHRTEN MANIFESTO

Als Wohlfühlmensch bin ich mein **STRAHLENDES ICH**.

Als Wohlfühlmensch weiss ich, dass ich am hellsten scheine, wenn ich **AUTHENTISCH UND EHRlich** ich selbst bin. Ich verbiege mich nicht für andere, sondern strebe danach, die **BESTE VERSION MEINER SELBST** zu sein. Als Wohlfühlmensch bin ich voller **POSITIVER**



ENERGIE und LEBENSFREUDE und stecke andere damit an.

Ich gehe voller **ENTHUSIASMUS UND LEICHTIGKEIT** durch mein Leben.

Als Wohlfühlmensch begrüße ich meinen wahren **HUNGER ALS FREUND.**

Ich wähle **SELBSTBESTIMMT UND FREI**, was mir wirklich schmeckt und guttut und genieße in jeder Situation so **BEWUSST UND ACHTSAM** wie möglich, um **ANGENEHME SÄTTIGUNG** zu erkennen.

Als Wohlfühlmensch habe ich ein **STARKES ZIELBILD** vor Augen und weiss, dass ich es erreichen werden.

Anstatt mich auf Probleme zu fokussieren, konzentriere ich mich stets auf meinen **FORTSCHRITT.**

Anstatt Ausreden zu suchen, finde ich **AKTIV EINE LÖSUNG.**

Als Wohlfühlmensch übernehme ich **EIGEN-VERANTWORTUNG.** Ich weiss, dass ich es **SELBST IN DER HAND** habe, Veränderungen im Leben hervorzurufen.

Als Wohlfühlmensch bin ich **EINE STARKE PERSÖNLICHKEIT.**

Ich bin **SELBSTBEWUSST** und stehe für mich ein.

Als Wohlfühlmensch beachte ich meine **EIGENEN**



BEDÜRFNISSE, um daraus eine unumstössliche **KRAFT** zu schöpfen – nicht nur für mich selbst, sondern auch für meinen engsten Kreis und andere Wohlfühlmenschen.

Als Wohlfühlmensch **LIEBE ICH MEINEN KÖRPER**.
Anstatt ihn zu bekämpfen, arbeite ich mit ihm zusammen und vertraue **ACHTSAM** auf seine Signale.
Als Wohlfühlmensch bin ich **VOLLER ZUFRIEDENHEIT** und **DANKBARKEIT** für meinen Körper, weil er wertvoll ist.

