

# DIAMANT – TAG 25



«Maria, wie spüre ich eigentlich, was mein Körper wirklich gerade braucht?»  
Diese Frage erreicht mich regelmässig. Fragst Du Dich das auch manchmal?  
Ich freue mich, heute mit Dir darüber zu sprechen 😊  
Bist Du gespannt?



## ***Deine heutigen Aufgaben:***

Sei offen für die Signale und Botschaften Deines Körpers.  
Iss genau die Lebensmittel, die Dein Körper gerade möchte oder greife zu einer ausgewogenen Mahlzeit.  
Höre ein langes Audio. Wie wäre es heute mit dem Audio aus Meilenstein 3?  
Und wie wäre es zusätzlich mit einem Aktiv-Audio?  
Denke daran, Deinen heutigen Tag im Erfolgskompass Revue passieren zu lassen.