

DIAMANT-TAG 4

Heute habe ich in meiner Sprachnachricht ein kleines Coaching für Dich vorbereitet, um Dein Bewusstsein über Deine aktuellen Diät-Ich und Wohlfühl-Ich Gewohnheiten zu stärken. Für die Übung brauchst Du 10-15 Minuten nur für Dich allein. Bereite Dich zuerst einmal vor und drucke Dir das passende Arbeitsblatt aus. Alternativ kannst Du die Fragen vom Arbeitsblatt auch auf einem einfachen Blatt Papier beantworten.

Bist Du startklar? Dann legen wir los
Höre jetzt deiner Sprachnachricht;-)

Möchtest Du Deine Erfahrungen mit mir und den anderen Reisenden teilen?
Ich würde mich wirklich freuen in der Facebook-Gruppe von Dir zu lesen.

P.S: Nutze Deinen Erfolgskompass und denke daran, Deine heutigen Gewohnheiten in Deinem Workbook zu notieren!