

DIAMANT – TAG 22



Heute sprechen wir darüber, wie Du Essensdrang als wahre Chance betrachten kannst! 😊

Das mag im ersten Moment vielleicht verrückt klingen aber ab dem Moment, als du deinen Essensdrang als Chance siehst, wird sich alles verändern!

Und genau das möchte ich für Dich!



Deine heutigen Aufgaben:

Achte darauf, ob Du in manchen Situationen noch Essensdrang verspürst:

Die Tabelle im Workbook unterstützt Dich dabei.

Begrüße Deinen Essensdrang und heisse ihn willkommen!

Deine Chance: Hinterfrage einmal liebevoll, welches Bedürfnis Du eigentlich gerade hast.

Welche Botschaft möchte der Essensdrang Dir übermitteln?

Höre wie jeden Tag ein langes Audio.

Für welches entscheidest Du Dich heute?

Nutze Deinen Erfolgskompass zur abendlichen Reflexion Deiner Gewohnheiten.

Durch diese Achtsamkeit und den positiveren Blickwinkel, nimmst Du dem Essensdrang die Kraft und kommst selber wieder in Deine eigene Power.

In Deine Wohlfühl-Power. Probiere es aus 😊

Ich bin gespannt, in unserer Facebook-Gruppe von Deinen Erfahrungen zu lesen!

***PS: Schau Dir auch noch einmal die Essensdrang in Deinem Workbook an.
Du wirst spüren, wie befreit und selbstsicher Du Dich damit in Essensdrang-
Momenten fühlst!***