

# DIAMANT – TAG 18



Es hat nichts mit Deinem Aussehen zu tun, ob Du Dich annimmst oder nicht!”

Wow, starke Aussage, oder?

Als ich das damals verstanden und verinnerlicht habe, hat sich meine Welt um 180 Grad zum Positiven gedreht. Selbstannahme ist absolut losgelöst von unserem Aussehen. Und genau das wirst auch Du heute für Dich verankern.

Wir setzen heute gemeinsam einen Ich-Bin-Genau-Richtig-Anker.

Wenn wir diese positive Grundbasis geschaffen haben, fällt es Dir so viel leichter, im Alltag positive Wohlfühlentscheidungen zu treffen.

Also, legen wir los. Ich brauche Dich für die Übung stehend... Bist Du bereit?



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

Setze heute Deinen Anker und absolviere gemeinsam mit mir die Diamant-Übung.

Sag zu Dir selbst in einer selbstsicheren Stimme:

**Ich bin richtig!**

Wiederhole das mindestens 20 Mal und nutze Deinen ganzen Körper, um aus diesem Gedanken ein intensives Gefühl werden zu lassen.

Höre Dein langes Audio. Welches ist bisher Dein Liebstes? Höre heute genau das an und lass mich unbedingt in unserer Facebook-Gruppe wissen, welches es ist.  
Ich bin gespannt!  
Reflektiere Deine Diamant-Gewohnheiten in Deinem Erfolgskompass.