DIAMANT – TAG 12

Achtsam und bewusst zu geniessen ist einer der Erfolgsschlüssel beim intuitiven Essen. Genau deshalb habe ich den dritten Programm-Grundsatz so benannt und möchte Dich erinnern, noch bewusster zu geniessen.
Sobald Du Deinen Fokus nämlich darauf richtest, wirst Du schnell merken: Nicht nur Dein Zufriedenheitsfaktor schiesst in die Höhe, sondern Du bist auch schneller gesättigt.
Hallo Wohlfühlgewicht! 🙂

Deine heutigen Aufgaben:

Geniesse heute jede Mahlzeit so achtsam und bewusst wie möglich.
Mache Pausen beim Essen, atme tief in Deinen Bauch und spüre bewusst:
Wo stehst Du auf Deinem Essspektrum?
Wie verändert sich Dein Hungergefühl mit dem nächsten Bissen?
Höre auch heute wie jeden Tag Dein langes Audio-Training, um diese neue Gewohnheit auch in Deinem Unterbewusstsein zu verankern.
Reflektiere Deine Erfahrungen in Deinem Erfolgskompass.
Schreib mir und den anderen in unserer Facebook-Gruppe und teile Deine heutigen Diamant-Erfahrung 🙂
Geniesse mit jedem Bissen. Du bist es Dir wert!