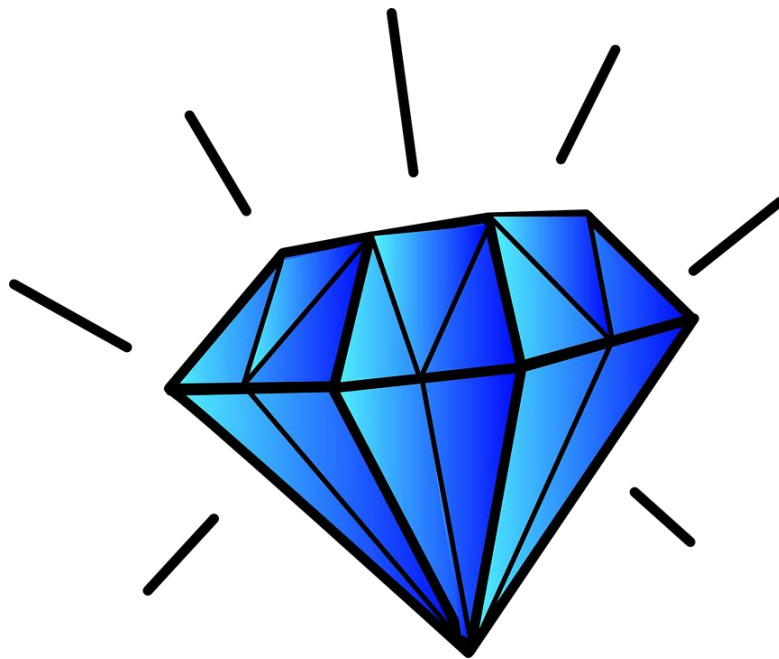


MEILENSTEIN 6:

DIAMANT – PHASE



Herzlichen Glückwunsch, du hast soeben deinen 6. Meilenstein begonnen und du kannst dich schon jetzt unfassbar freuen, denn in deinem 6. Meilensteinerwartet dich die Diamant-Phase - wahrscheinlich die intensivste und erfolgversprechendste Phase auf deiner Reise zum Wohlfühlgewicht!

Du hast in den letzten Wochen dein inneres Strahlen ans Tageslicht geholt, wie einen Rohdiamanten, Wie du vielleicht weißt, haben Rohdiamanten viele Ecken und Kanten, die schnell wieder verschmutzen. In der Diamant-Phase schleifst du deinen Rohdiamanten, damit er hell strahlen kann und deine Veränderungen gefestigt werden.

Der Feinschliff liegt nun in den kommenden Wochen in deiner Hand. Ich werde dich intensiv auf dieser Reise begleiten.

Bist du bereit, deinen Diamanten zum Strahlen zu bringen?

Schritt 1 Deine neuen Audios

Tipp:

Die Diamant-Phase dauert ja mit 28 Tagen etwas länger als die bisherigen Meilensteine. Wenn dir die Audios aus Meilenstein 5 irgendwann zu "monoton" werden, kannst du sie gerne mit deinen Lieblings- Audios aus den anderen Meilensteinen abwechseln.

Die Audio-Trainings der Diamant-Phase sind die Essenz von allen Audios, die du bisher im Programm gehört hast. Hier sind alle Bausteine in der effektivsten Form zusammengefasst und helfen dir, die 90% deines Unterbewusstseins noch stärker auf deine Seite zu holen.

Deine Audio-Checkliste befindet sich dieses Mal in deinem Erfolgskompass (wenige Seiten weiter).

Schritt 2 Schleife deinen Diamanten!

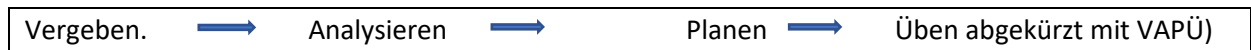
Bist du bereit, zu erfahren, wie du deinen Diamanten schleifen kannst?

DIE WICHTIGSTEN PUNKTE:

- Habe täglich dein Ziel-Ich klar vor Augen und erlebe es innerlich mit Hilfe deiner Vorstellungskraft. Fühle dich schon jetzt, als wäre all das bereits Realität!
- Audio-Trainings sind deine Diamantschleifmaschine und stärken die Trampelpfade in deinem Gehirn.
- Fehler sind etwas Positives, denn sie schenken dir Erfahrungen, aus denen du Lernen kannst und auch solltest.

Damit du an deinem Diamanten schleifen kannst, habe ich einen 4- Schritte-Plan für dich, den du jederzeit anwenden kannst, wenn du merkst, dass du nicht optimal gehandelt hast.

Dein 4-Schritte-Plan:



Vergeben: Der erste und wichtigste Schritt: Vergib dir selbst! Wenn du z.B. in einer Situation ohne Hunger gegessen hast, ist es an der Zeit dir selber zu vergeben.

Analysieren: Schau dir die Situation an, in der du nicht optimal gehandelt hast und analysiere, wie es dazu gekommen ist. Vielleicht warst du unterwegs und hattest nichts zu trinken dabei. Du dachtest du seist hungrig und hast einfach etwas gegessen. Dann weisst du schon, dass der Fehler einerseits daran lag, dass du nichts zu Trinken dabei hattest und andererseits, weil du einfach unachtsam und unreflektiert gegessen hast.

Planen: Plane, wie du beim nächsten Mal besser mit dieser Situation umgehen würdest. Nimm dir z.B. vor, eine Trinkflasche mitzunehmen und achtsamer zu sein, bevor du anfängst, etwas zu essen.

Üben: Trainiere deinen Plan zuerst mental und dann in der Wirklichkeit. Schließe kurz deine Augen und stelle dir vor, wie du deinen Plan erfolgreich anwendest. Stelle dir vor, wie alles bestens läuft und stell dir vor, wie du in Zukunft auf Grundlage deines neuen Plans handelst. Wenn du es einmal mental geplant hast und mit positiven Emotionen verknüpft hast, dann komme in die Umsetzung!

Aktivübung:

Fokussiere dich auf deinen Erfolg!

Denke an deine letzten Wochen zurück. Welche grossen und kleinen Erfolge konntest du bereits jetzt feiern? Schreibe dir die Erfolge auf und mache sie dir bewusst. Ich bin mir sicher, es gibt bereits jetzt einige Gründe zum Feiern. Beispiele für Erfolge: Ich Lache mehr, ich esse achtsamer, ich denke positiver über mich selbst, ich habe mehr Energie...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn du dich auf deinen Erfolg fokussierst, dann sorgst du dafür, dass dein Gehirn automatisch nach Möglichkeiten sucht, noch mehr Erfolge zu feiern. Einfach genial!

Schritt **3** 2 von 3 Erfolgsfragebogen

Es ist Zeit für deinen zweiten Erfolgsfragebogen. Notiere deine Ergebnisse in deiner Erfolgsdokumentation am Ende des Workbooks.

Schritt **4** Deine Diamant - Phase

Endlich ist es soweit, deine Diamant-Phase kann beginnen! Hast du dich mit deiner E-Mail-Adresse im Mitgliederbereich angemeldet und die Diamant-Phase gestartet?

Insgesamt gibt es dabei 3 wichtige Elemente:

Tägliche Audio-Trainings: Die Audios hast du bereits in Schritt 1 heruntergeladen oder du kannst sie einfach über die Mitgliederbereich hören. Sie werden deinen Diamanten zum Strahlen bringen, denn sie fassen das gesamte Programm zusammen. Du wirst merken, wie du es dank deiner unbewussten Gewohnheiten deutlich einfacher hast, intuitiv zu essen und dein Wohlfühl-Ich zu sein.

Erfolgskompass: Du findest ihn ein paar Seiten weiter in deinem Workbook. Diese täglichen Checklisten motivieren und bieten dir die Möglichkeit zur Reflexion.

Diamant-Coaching: Das dritte Element ist etwas wirklich Grandioses. Du bekommst in deiner 28-tägigen Diamant-Phase an jedem einzelnen Tag eine Sprachnotiz oder einen kurzen Coaching-Impuls von mir. Diese Sprachnotiz erreicht dich entweder per E-Mail oder direkt in deine Mitgliederbereich. Das ist ungefähr so, als würde ich als dein Coach und deine Freundin an deiner Seite stehen und dir dabei helfen, dein strahlendes Wohlfühl-Ich in die Welt zu bringen und deinen Diamanten so richtig strahlend zu schleifen.

Botschaft von Maria:

Alle Informationen zur Diamant-Phase findest du in Meilenstein 6 in deinem Mitgliederbereich. Bei technischen Fragen melde dich jederzeit gerne per E-Mail bei mir unter: mariya.camenisch@gmx.ch

Dein Erfolgskompass

Baue nicht auf Motivation, denn irgendwann - eher früher als später - ist die Motivation verflogen und das neue Verhaltensmuster ist nicht mehr einzuhalten. Nutze deine aktuelle Motivation, um langfristig auf dieser Reise zu bleiben, indem du neue Gewohnheiten stärkst und entwickelst. Gewohnheiten entstehen erst durch Regelmässigkeit, deshalb umfasst dein Erfolgskompass 28 Tage in Folge. Mache dir dein Wohlbefinden und deinen Erfolg in den kommenden vier Wochen zur Priorität! Du wirst es dir so sehr danken! 😊

Schreibe neben jeden der Punkte täglich, wie gut du diesen umgesetzt hast. Du kannst dafür zum Beispiel auch Symbole benutzen: 😊 😞

Meine neue Gewohnheiten	Raum für Reflexion:
	Was war gut/was geht noch besser?
Grundsatz 1	
Ich habe bei wahrem Hunger gegessen.	<i>Lief heute wirklich gut. Es fiel mir überhaupt nicht schwer, auf meinen Hunger zu achten</i>
Grundsatz 2	
Ich habe das Gegessen, was mir Schmeckt und guttut.	<i>Ich habe nicht genau das bekommen, worauf ich Lust hatte, aber das ist manchmal eben so! Morgen nehme ich noch Nüsse mit als Snack 😊</i>
Grundsatz 3	
Ich habe achtsam Und bewusst gegessen.	<i>In der Kantine erst super. Am Abend dann ziemlich schnell Gegessen -kein Problem, morgen Mehr darauf achten!</i>
Grundsatz 4	
Ich habe bei Sättigung aufgehört zu essen	<i>War Prima. Konnte den ganzen Tag über genau einschätzen, wann ich gesättigt war.</i>

Wichtige Botschaft von Maria:

Es geht nicht darum, jeden Tag alles perfekt zu machen. Nutze den Erfolgskompass zu Reflexion und siehe ihn als Werkzeug, das dir dabei hilft, stetig ein Stückchen besser zu werden und deine Gewohnheiten zu verfestigen.

Wir Wohlfühlmenschen streben nicht nach Perfektion, sondern nach Wohlfühlen mit unserem Wohlfühlgewicht. Der Erfolgskompass wird dir dabei helfen, dich dauerhaft wohlfühlen, weil du achtsam dafür wirst, welche Dinge dir guttun und welche nicht.

	Tag 1			Tag 2	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 3			Tag 4	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 5			Tag 6	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 7			Tag 8	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 9			Tag 10	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 11			Tag 12	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 13			Tag 14	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 15			Tag 16	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 17			Tag 18	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 19			Tag 20	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 21			Tag 22	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 23			Tag 24	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahrem Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

Botschaft von Maria:
Der Erfolgskompass kommt dir etwas monoton vor? Genau das ist das Ziel, denn durch Regelmässige Wiederholung der immer Gleichen Dinge, bilden Sich die stärksten Gewohnheiten aus. Denke immer an die Trampelpfade.

	Tag 25			Tag 26	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

	Tag 27			Tag 28	
	Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?		Meine neue Gewohnheit	Raum für Reflexion: Was war gut/was geht noch besser?
☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen		☐	Grundsatz 1 Ich habe bei wahren Hunger gegessen	
☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut		☐	Grundsatz 2 Ich habe das Gegessen was mir Schmeckt und gutut	
☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen		☐	Grundsatz 3 Ich habe achtsam und bewusst gegessen	
☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen		☐	Grundsatz 4 Ich habe bei Sättigung Aufgehört zu essen	
☐	Ich habe genug getrunken.		☐	Ich habe genug getrunken.	
☐	Ich habe ein Audio gehört		☐	Ich habe ein Audio gehört	
☐	Ich habe mich schlank gefühlt.		☐	Ich habe mich schlank gefühlt.	
☐	Ich war frei von Essensdrang.		☐	Ich war frei von Essensdrang.	
☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt		☐	Ich habe mich selbst wie meine beste Freundin behandelt	

Abschluss deines 6. Meilenstein

Tag 28 deiner Diamant-Phase liegt nun hinter dir!

Das war wirklich ein aufregendes Stück auf deiner bisherigen Reise, oder? Aber wir sind noch nicht am Ende angelangt.

Mehr dazu auf den nächsten Seiten.

«Sei nicht nur stolz auf dich, wenn du ein Ziel erreicht hast. Sei stolz auf jeden Schritt, der dich deinem Ziel näher gebracht hat.»

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, providing a guide for letter height and placement. The lines are evenly spaced across the entire page, leaving ample room for writing practice. There is no text or other markings on the page.

Erfolg hat 3
Buchstaben:
Tun!!



ABSCHLUSS

Dein Ziel



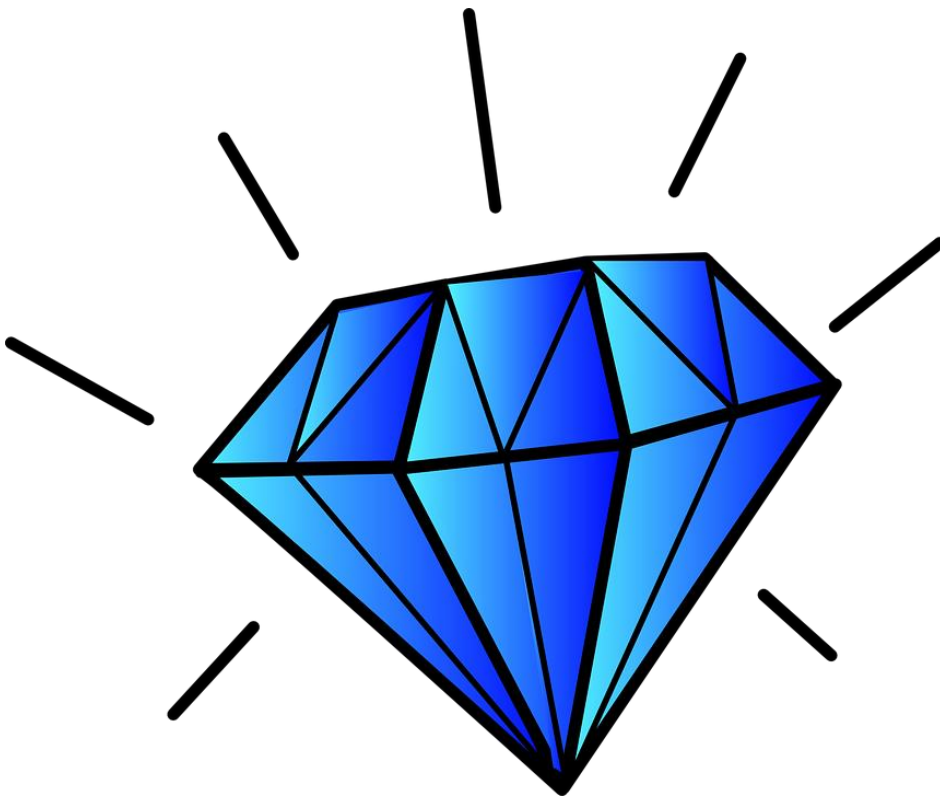
Begrüßung zum

Abschluss deines meine Reise zum Wohlfühlgewicht – Programms

Herzlichen Glückwunsch, du hast soeben deine Diamant-Phase abgeschlossen und nun fragst du dich sicher, was wir noch als kleinen Abschluss für deine unglaubliche Reise zum Wohlfühlgewicht geplant haben. Und natürlich habe ich mir auch hier wieder etwas ganz Besonderes einfallen lassen, um diesen Moment auch gebührend zu feiern - nämlich ein besonderes Abschluss mit Überraschungs Audio eine Letzte Mentalübung!

Also, worauf wartest du noch? Los geht's mit den letzten Schritten auf deiner Reise zum Wohlfühlgewicht! Falls du es noch nicht getan hast, gehe jetzt in deinen Mitgliederbereich und starte mit deiner Abschlusslektion.

Deine Erfolgsdokumentation



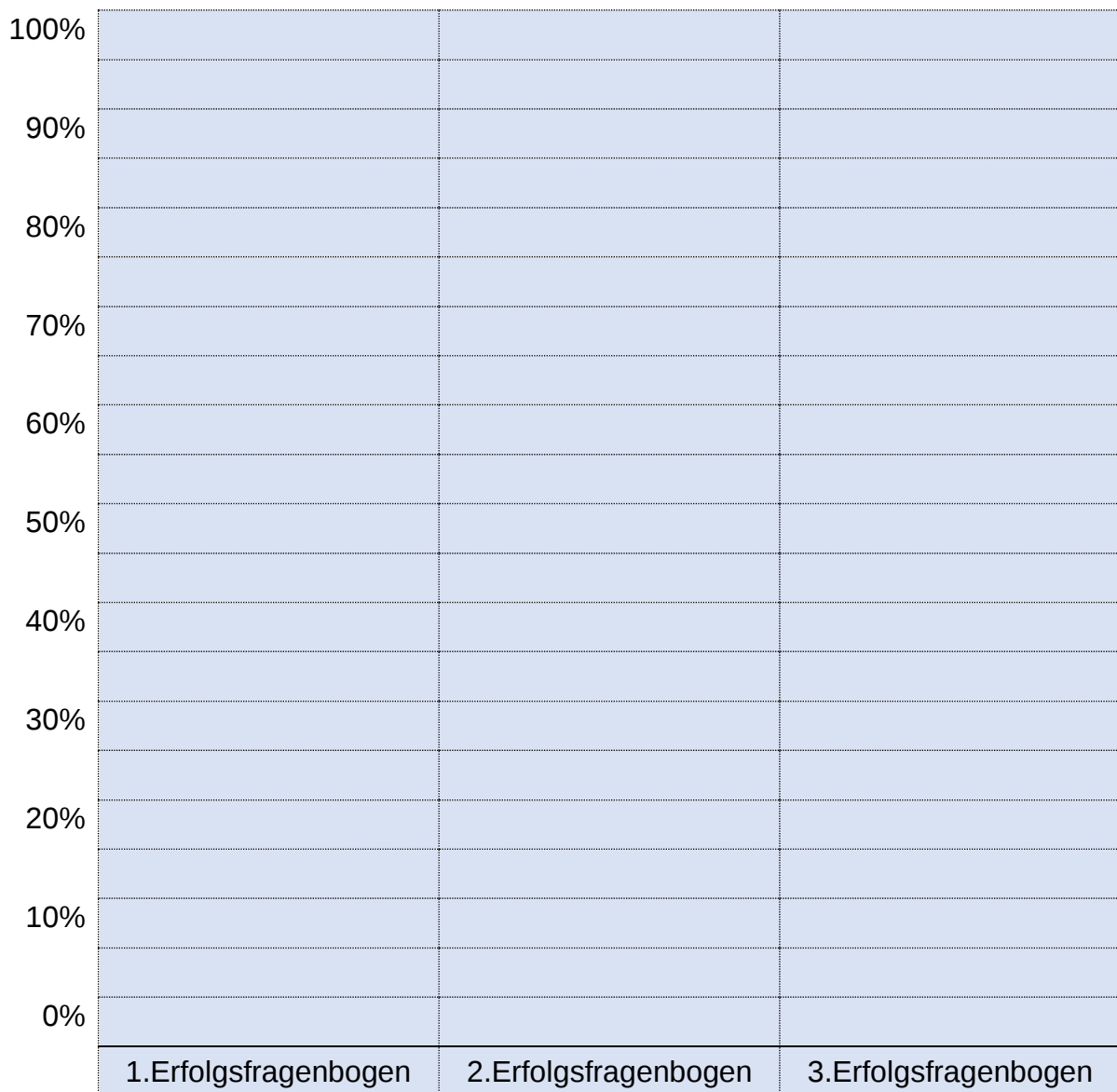
Die Waage war gestern – jetzt messen wir deinen wahren Erfolg

Deine drei Erfolgsfragebögen

Auf deiner Reise warten drei Erfolgsfragebögen auf dich, um deinen inneren Fortschritt festzuhalten. Du findest sie einmal in deiner Begrüßung und dann erneut zu Beginn und nach der 28-tägigen Diamant-Phase (Meilenstein 6), nachdem du schon einige Zeit lang deine neuen positiven Gewohnheiten trainiert hast.

Als Ergebnis erhältst du jeweils einen Gesamtprozentwert für deine innere Transformation, sowie Prozentwerte für jede der drei Erfolgskategorien.

Trage hier dein Gesamtergebnis für deine innere Transformation ein 😊:



Deine drei Erfolgskategorien

Deine Fortschritte im Überblick

Botschaft von Maria:

Sobald du den 2. Erfolgsfragebogen absolviert hast, verbinde deine Ergebnisse mit den vorherigen Markierungen der jeweiligen drei Kategorien,

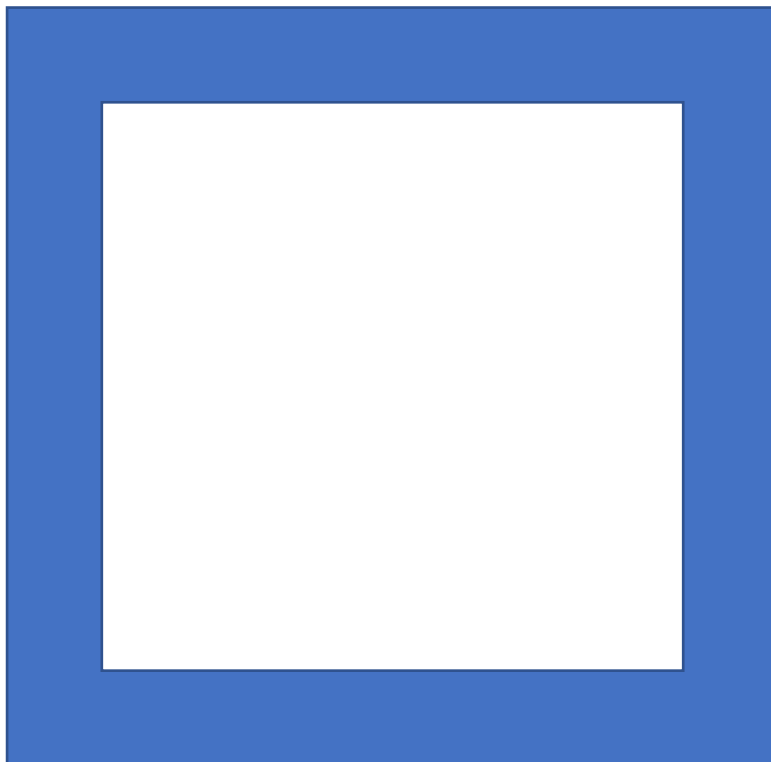
Trage hier die Ergebnisse deiner drei Erfolgskategorien ein 😊:

100%			
90%			
80%			
70%			
60%			
50%			
40%			
30%			
20%			
10%			
0%			

1.Essverhalten	2. Selbstwertgefühl	Allgemeines Wohlbefinden
----------------	---------------------	--------------------------

Zu Beginn *meiner Reise*

Hier Vorher-Bild einkleben



Gewicht: _____ kg

Oberarm: _____ cm

Bein: _____ cm

Brust: _____ cm

Po: _____ cm

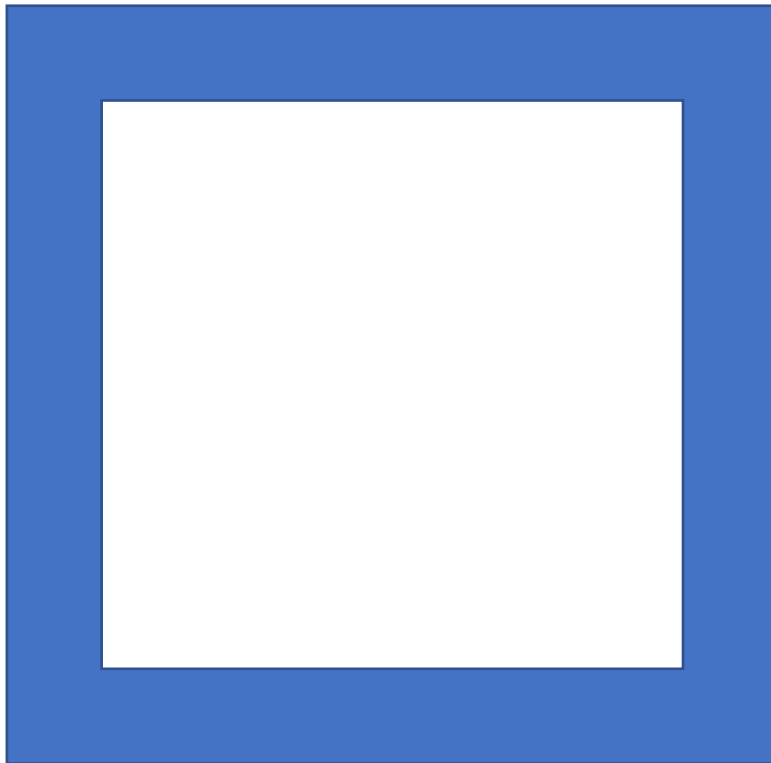
Taille: _____ cm

Gesamte Erfolgsprozente (Erfolgsfragebogen):

Ich fühle mich:

Nach Vollendung *meiner Reise*

Hier Nachher-Bild einkleben



Gewicht: _____ kg

Oberarm: _____ cm

Bein: _____ cm

Brust: _____ cm

Po: _____ cm

Taille: _____ cm

Gesamte Erfolgsprozente (Erfolgsfragebogen):

Ich fühle mich:

Platz für deine *Gedanken, Gefühle* oder wichtige *Notizen* zum Abschluss deiner *Reise*:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wer sein Ziel kennt, findet den Weg

*** Marias Abschlussworte an dich*

Wow, das war eine aufregende Reise! ☺

Ich könnte platzen vor Stolz: Während ich diese Zeilen schreibe, bin ich mir absolut sicher, dass die letzten Wochen etwas in deinem Leben verändert haben. Du hast dein inneres Strahlen immer mehr freigelegt und bist mehr und mehr zu deinem Wohlfühl-Ich geworden. Du hast etwas ganz Grosses, etwas Grossartiges ins Rollen gebracht - und darauf kannst du sehr stolz sein!

Etwas schade ist es schon, dass dein Programm hier zu Ende ist, ABER deine Reise zum Wohlfühl-Ich ist nicht zu Ende... sie hat gerade erst BEGONNEN!!

DIE ZEIT IST JETZT! - DEINE Zeit ist jetzt. Lasse deinen Diamanten in die Welt strahlen und schleife ihn noch strahlender. Nur die wenigsten Menschen bleiben bei ihrem persönlichen Schicksal am Ball und übernehmen Verantwortung für das, was in ihrem Leben passiert. Aber ich bin mir sicher, dass du zu genau den besonderen Menschen gehörst, denn du hast wahre Grösse bewiesen und bist ins TUN gekommen. Dein neues Lebensgefühl ist die perfekte Belohnung dafür!

Wenn du langfristig am Ball bleiben möchtest und deine Reise mit mir weitergehen möchtest, freue ich mich riesig, dich mit unserem «Club Essen - Leben - Genuss» auf deiner weiteren Reise zu unterstützen und deine Langfristigen Erfolge sicherzustellen. Alle Infos dazu findest du in deinem Mitgliederbereich, in der Abschlusslektion und im grossen Abschluss-Webinar.

Also, es hat mich wirklich unendlich gefreut, dich als Coach und Freundin zu begleiten. Ich danke dir sehr für diese Wertschätzung und hoffe, ich werde dein Strahlen bald Wiedersehen. Vielleicht live?

Wenn du noch irgendwelche Fragen hast, melde dich wie immer weiterhin gerne bei mir und sende mir eine E-Mail an mariya.camenisch@gmx.ch.
Ich bin für dich da!

Jetzt aber wirklich...
tausend Dank und von Herzen nur das Beste für dich!

Deine Maria

*«Das Reiseziel ist nie ein
Ort, sondern eine neue Art,
die Dinge zu betrachten.»*

Ich hoffe, ich konnte dir diese neue Sichtweise vermitteln.
Alles Liebe! Deine Maria 