

DIAMANT – TAG 6



Heute ist Dein besonderer Tag, um achtsam für Diät-Ich-Gedanken zu sein. In 4 einfachen Schritten kannst Du aus negativen Gedanken sofort positive Gedanken formen – und wieder in Deine Power kommen.

Viel Spass mit dieser Diamant-Nachricht!

Hier schreibe ich Dir noch einmal die 4 Schritte auf:

1. Sei achtsam.
2. Halte kurz inne.
3. Stelle Dir die richtigen Fragen: Wie würde mein Wohlfühl-Ich denken, handeln und fühlen?
4. Verändere radikal Deine Körperhaltung und Deine Gedanken und fühle Dich wie Dein Wohlfühl-Ich.

Deine heutigen Aufgaben:

Sei achtsam mit Deinen Gedanken.

Höre Dein langes Audio und fülle Deinen Erfolgskompass aus. Liegt er noch neben Deinem Bett? Reflektierst Du täglich Deine Gewohnheiten?

Bleib unbedingt am Ball!