



Fragen auf meinem Weg zur Freiheit

1 WOCHE

1. Warum willst Du abnehmen?
2. Was ist Dein Nachteil, wenn Du schlank bist?
3. Was ist der Vorteil von mehr Gewicht?
4. Wie fühlt sich schlank sein an und was ist Dein Impuls dazu?
5. Gehe gedanklich durch Deinen Alltag und enttarne typische Esssituationen
6. Was hilft Dir, diese zu verändern?
7. Wann fällt Dir gut essen leichter?
8. Wann fühlst Du Dich rundum wohl und geborgen mit Dir?
9. Was ist Dein Anteil an dieser Geborgenheit?