



Fragen auf meinem Weg zur Freiheit

3. MODUL

Weiter gehts :-)

**Machst Du Deine Powersätze jeden
morgen vor dem Spiegel?
I am watching you...**



:-)

1. Fühle warum Du Abnehmen möchtest. Was für ein Gefühl ist das? Mach es lebendig!
2. Fühle drei Mal am Tag dieses Gefühl und lege dafür feste Zeitpunkte fest. Wenn das nicht geht, lass Dich von einer App erinnern.



Fragen auf meinem Weg zur Freiheit

3. MODUL

3. Welche neue Gewohnheit kannst Du ab morgen zusätzlich machen, die Dir bei Deiner Zielerreichung hilft?
4. Wie viele Ausnahmen erlaubst Du Dir?
5. Wie hast Du Dich in den vergangenen vier Wochen vom Heisshunger ablenken können, wenn er mal kam? Was hat erfolgreich funktioniert?
6. Überprüfe noch mal die vorherigen Fragen. Hast Du für alles eine Antwort? Z.B. für die Belohnungen?