

WARUM?

WARUM WILLST DU SCHLANK SEIN?

Du hast beschlossen schlank zu sein? Warum eigentlich?

Notiere hier die Gründe, die es für Dich lohnenswert machen Dein Ziel bis zum Erfolg und darüber hinaus zu verfolgen.

Achte darauf, dass mehr Gründe selbstbestimmt als fremdbestimmt sind.

Wenn Du nur für andere abnehmen willst, wird dein Unterbewusstsein Dich nicht so stark unterstützen, als wenn Du für Dich abnehmen willst.

Fremdbestimmt:

- Ich möchte meinem Partner / Kollegen / Freunden gefallen.
- Ich möchte einen Partner finden.
- Ich möchte akzeptiert werden.
- Andere sagen / Mein Arzt sagt ich soll abnehmen.

Selbstbestimmt:

- Ich möchte mir selbst gefallen.
- Ich möchte meine Gesundheit verbessern.
- Ich möchte aktiver werden.
- Ich möchte wieder in meine Lieblingsklamotten passen.
