ToDo's – Schritt 6

BETTINA BENNIES
Shine Coach

Aufgaben für diesen Schritt:

1. Übung ‚Was hält dich ab' durchführen
2. Übung ‚Wollen ist wie müssen' durchführen
3. Übung ‚Lebensmittel-Scan' durchführen
4. Jeden Tag deinen Lifestyle-Plan einhalten
5. Audio-Übung ‚Schmerz und Freude' 3x
6. Tagebuch der Dankbarkeit ausfüllen

Podcast-Empfehlungen für diesen Schritt:

Die nachstehenden Folgen des Podcast ‚Lifestyle Schlank' passen zu diesem Schritt:

53 Wie Unstimmigkeiten zwischen Körper und Geist das Abnehmen erschweren
54 Wie du die Harmonie zwischen Körper und Geist wiederherstellen kannst
136 Vier Schritte, um das Verlangen nach Zucker & Fett zu stoppen
169 Mit diesen Mentaltricks stoppst du suchtartige Essanfälle
153 Ich würde alles tun, um abzunehmen, außer…

© Julia Sahm 2022