

## Aufgaben für diesen Schritt:

1. Übung ‚Entdecke deine Werte‘ durchführen
2. Übung ‚Verändere deine Werte‘ durchführen
3. Neue Werte-Hierarchie auswendig lernen
4. 2 x das Werte-Audio hören
5. 7 Tage lang an deinen Lifestyleplan halten
6. Tagebuch der Dankbarkeit ausfüllen
7. Spiegel-Übung jeden Tag durchführen
8. Tagebuch der Dankbarkeit ausfüllen

## Podcast-Empfehlungen für diesen Schritt:

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

- 67** Wie du herausfindest wer du wirklich bist
- 86** Vier Schritte mit denen du deine Lebensqualität erhöhst
- 98** Warum wir nur wir sein können, wenn wir Andere anders sein lassen!
- 205** Wie deine Werte dein Essverhalten/Gewicht beeinflussen