

Aufgaben für diesen Schritt:

1. Übung ‚Verändere dein Selbstbild‘ ausführen
2. Audio-Übung ‚Selbstliebe‘ noch einmal hören
3. 7 Tage lang an deinen Lifestyleplan halten

Podcast-Empfehlungen für diesen Schritt:

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

- 44 Wer möchtest du in dieser Welt sein?

© Julia Sahn 2022

