

Wenn du schwach wirst und einer Versuchung kaum widerstehen kannst, dann sage laut zu dir:

Ich bin **nicht** den ganzen Weg gegangen, um **jetzt** hier an dieser Stelle **aufzugeben**! Ich habe so **ausdauernd** an mir gearbeitet, und werde mir das jetzt nicht alles wieder selber **kaputt** machen. Ich **entscheide** mich **jetzt** dafür, die **Stimme** in meinem Kopf, die mir sagt, dass ich das Essen jetzt unbedingt brauche, **zu ignorieren** und stattdessen auf mein **Herz zu hören**, denn mein Herz weiß ganz genau, was ich **wirklich brauche**. Ich bin es **mir selbst wert**, mich **liebevoll** zu behandeln. Und mein Körper hat es **verdient**, dass ich **gut** zu ihm bin und ihn nicht mit übermäßigem oder ungesundem **Essen belaste**. Ich kann mit meinen **Gefühlen** anders umgehen. Und ich weiß, dass dieser **Drang** sich schon in wenigen Minuten in **Luft auflösen** wird. Und vor allem weiß ich, wie **stolz** ich auf mich sein werde, wenn ich es **schaffe**, diesem **Drang** jetzt **nicht nachzugeben**. Ich bin **stärker** als dieser Drang. **Ich bin viel stärker, als ich denke**. Ich habe es **verdient** mein **Ziel zu erreichen** und mit **Leichtigkeit** durchs Leben zu gehen, mich **wohl** in meinem Körper zu fühlen und **stolz** auf mich zu sein. Ich habe es **verdient, zu heilen**.

Ich möchte dir ans Herz legen, eine Strichliste zu machen und jedes Mal, wenn du diesen Text gesprochen und damit einer Versuchung widerstanden hast, einen Strich zu machen. Damit wird dein Belohnungssystem aktiviert und dieses Ritual wird dann auch zu einer Gewohnheit. Viel Erfolg!