

Aufgaben für diesen Schritt:

1. Übung ‚Lifestyle-Plan überarbeiten‘ durchführen
2. Übung ‚Ziel überarbeiten‘ ausführen
3. Übung ‚Gewohnheiten verändern‘ durchführen
4. Übung ‚Musterunterbrechung‘ ausführen
5. Übung ‚Belohne dich‘ durchführen
6. Audio-Übung ‚Wie erkenne ich, was richtig für mich ist‘ hören
7. 7 Tage lang an deinen Lifestyleplan halten
8. Tagebuch der Dankbarkeit ausfüllen

Podcast-Empfehlungen für diesen Schritt:

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

- 02** Wie Gewohnheiten entstehen und was ein neuer Lifestyle mit der Lösung zu tun hast
- 64** Wie du mit negativer Kritik umgehen kannst
- 103** Wie du es schaffst, dass dein Umfeld dich beim Abnehmen unterstützt
- 219** Teil 1: So findest du dein wahres Selbst und erfüllst dir deine Träume
- 220** Teil 2: Mit diesen Übungen manifestierst du dein neues Selbst