

Aufgaben für diesen Schritt:

1. Übung ‚Deute deine Erfahrungen‘ ausführen
2. Übung ‚Sammele neue Erfahrungen‘ ausführen
3. Audio-Übung ‚Zielvorstellung entwickeln‘ aus Schritt 3 erneut hören
4. Audio-Übung ‚Mein neuer Lifestyle‘ noch hören
5. 7 Tage lang an deinen Lifestyleplan halten

Podcast-Empfehlungen für diesen Schritt:

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

- 23** Der Schlüssel zu einem glücklicheren Leben