



YOUR REMINDER

DEIN GEWICHT IST NICHT
DEIN PROBLEM!



WIESO IST DEIN GEWICHT NICHT DEIN PROBLEM?

Dein Gewicht war bei deinem Höchstgewicht nicht gut genug und auch nicht bei deinem Tiefstgewicht.

Du hast dich in beiden Situationen nicht wohl gefühlt. Glaubst du die Zahl ist wirklich das Problem? Oder wäre es nicht viel sinnvoller an anderen Faktoren zu arbeiten?



FAKTOREN, AN DENEN WIR ARBEITEN WERDEN:

Werte und Glaubenssätze: Frage dich warum du die Zahl mit etwas negativen assoziiert. Was steckt wirklich dahinter?

Wenn du dir Gedanken gemacht hast
- lass uns darüber reden!

Ernährungsregeln & Verbote:
Dadurch drehen sich deine Gedanken ständig ums Essen. Du erschaffst dir damit unnötigen Druck!

Dankbarkeit und Zufriedenheit mit deinem Alltag/Leben: wir können unser Gehirn trainieren, um in alltäglichen Situationen mehr Dankbarkeit zu empfinden.

WWW.LEVELUPBYMICHELLE.COM