

Abnehmen

Magische Herzenssätze



Ich liebe meinen Körper!
Es macht mir grosse Freude, mich gesund zu ernähren.
Ich bin von Tag zu Tag leichter und leichter.
Ich bin tief verbunden mit meinem Körper und bedanke mich bei ihm.
Ich treffe jeden Tag die allerbesten Entscheidungen für meinen Körper.
Ich lasse überflüssige Kilos mit Dankbarkeit und Liebe los.
Ich bin es wert, schlank zu sein.
Ich esse nur, was mein Körper wirklich braucht.
Ich achte auf die Signale meines Körpers und weiss genau, was gut für mich ist.
Mit jedem Atemzug lasse ich mein Gewicht mehr und mehr los.
Ich habe immer mehr Spaß an der Bewegung.
Ich bin gesund, vital und voller Energie.
Ich bin wunderschön im Inneren wie im Äusseren.
Ich werde gesehen, geliebt und beachtet.
Ich nehme meinen Raum ein, der mir zusteht.

**Sprich die Sätze morgens und abends laut aus,
mindestens 30 Tage lang!**