

Wunschgewicht

Magische Herzenssätze



Mein Stoffwechsel arbeitet harmonisch und hilft mir dabei,
mein Wunschgewicht zu erreichen.
Ich verzeihe mir, dass ich ungesunde Lebensmittel gegessen habe.
Ich esse nur, wenn ich hungrig bin.
Ich trinke immer genug Wasser.
Jeder Atemzug verbrennt überflüssiges Fett
und gibt mir Energie und Kraft.
Mit jedem Atemzug lasse ich mein Gewicht mehr und mehr los.
Ich liebe und genieße nährhafte, vitale und gesunde Lebensmittel.
Mein Körper weiss ganz genau, was er braucht und was ihm gut tut.
Jede Zelle meines Körpers ist vital, gesund und fit.
Ich liebe und akzeptiere meinen Körper genauso wie er ist.
Sport und Bewegung sind wunderbar und machen mir Spass.
Ich bin dankbar für meinen Körper und alles, was er für mich macht.
Vitales, gesundes Essen nährt meinen Körper und ich bin in Topform.
Ich genieße es, fit und stark zu sein.
Gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung fallen mir leicht
und gehören zu meinem Alltag.
Ich liebe mich!

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