



Mein persönliches JA zu meinem Wohlfühl-Ich

Hiermit sage ich,, Ja zu meinem Wohlfühl-Ich und entscheide mich, den positiven Dingen, die mich in meiner Wohlfühlzukunft erwarten, **jeden Tag einen kleinen Schritt** weiter entgegenzugehen. Dabei möchte ich ab sofort die volle Verantwortung für meine Gedanken und Handlungen übernehmen, um noch glücklicher und freier zu leben.

Ich öffne mich für meine Wohlfühlzukunft, denn ich weiß, dass nur ich allein die Veränderungen in meinem Leben hervorrufen kann, die ich mir wünsche.

Daher entscheide ich mich meinem Wohlfühl-Ich gegenüber, jeden Tag einen kleinen Schritt in Richtung meiner Wohlfühlzukunft zu gehen. Dieser Schritt könnte zum Beispiel folgender sein:

- ein Audio hören
- meine Ziele und mein Wohlfühl-Ich visualisieren und mich mit ihnen verbinden
- einen der vier Grundsätze des intuitiven Essens in den Fokus stellen und ihn bestmöglich umsetzen
- eine Übung aus dem Mitgliederbereich absolvieren
- meiner Wohlfühlbewegung nachgehen
- eine Podcastfolge von Mareike hören
-
-
-
-

(Ergänze diese Liste sehr gerne mit weiteren Ideen von dir.)

Ich,, komme von nun an jeden Tag mit Leichtigkeit und voller Vorfreude ins TUN und bleibe am Ball, um immer weiter in meine Wohlfühlzukunft zu reisen!

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Hier findest du deine ganz persönliche 30-Tage-Checkliste, um deiner Wohlfühlzukunft jetzt weiter entgegenzureisen:

Mein Tag	Diesen kleinen Schritt plane ich heute bewusst ein
Tag 1	
Tag 2	
Tag 3	
Tag 4	
Tag 5	
Tag 6	
Tag 7	
Tag 8	
Tag 9	
Tag 10	
Tag 11	
Tag 12	
Tag 13	
Tag 14	
Tag 15	
Tag 16	
Tag 17	
Tag 18	
Tag 19	
Tag 20	
Tag 21	
Tag 22	
Tag 23	
Tag 24	
Tag 25	
Tag 26	
Tag 27	
Tag 28	
Tag 29	
Tag 30	