

Schlankness[®]



.. ohne Diät leicht und mühelos abnehmen

Ich fühle
mich gut

Das Leben
genießen!

*Mein...
Glücks- & Erfolgs-
Journal Buch!*

Steigern Sie Ihre Motivation und Ihr Selbstbewusstsein mit einem Erfolgsjournal-Buch!

Ich möchte Ihnen eines der wertvollsten Instrumente, die ich kenne, vorstellen. Eine Art Tagebuch. Allerdings weniger auf die typische Art, bei der man jeden Tag seine (negativen) Erlebnisse, Gedanken und Gefühle aufschreibt. Sondern vielmehr Glücks- und Erfolgsorientiert schreibt.

Ich selbst schreibe ja schon seit Jahrzehnten eine Art Tagebuch. Im Grunde führe ich eine Art Selbstcoaching-Journal, mit dem ich meinen eigenen Entwicklungsprozess dokumentiere und vorantreibe. Und wenn auch Sie ernsthaft bereit sind, Ihr Körpergewicht dauerhaft zu reduzieren, dann halten Sie mit diesem Erfolgsjournal Buch, den Schlüssel dafür in Ihren Händen.

In einem Erfolgsjournal notieren Sie sich täglich die großen und kleinen Erfolge, die sie an diesem Tag hatten. Dabei kann es sich um lobende Worte von anderen handeln, die erfolgreiche Abarbeitung einer selbstauferlegten Aufgabe, das Überwinden einer Schwierigkeit... alles, was Sie Ihren Zielen näherbringt und/oder Ihnen ein Erfolgserlebnis verschafft, hat Platz in einem Erfolgsjournal. Sie legen den Maßstab fest, welche Dinge sie als persönlichen Erfolg werten – und lassen Sie dabei nicht die kleinen Dinge des Lebens außer acht.

Das Glücks- & Erfolgsjournal Buch können Sie in allen Bereichen Ihres Lebens einsetzen. sehr gute Erfahrung haben wir auch im Bereich Gewichtsreduktion gemacht. Daher empfehle ich jedem, der langfristig schlank werden möchte, diesen Erfolgsjournal Buch zu führen.

Formulieren Sie Ihre Ziele und halten Sie diese in Ihrem Erfolgsjournal fest (keine Verneinungen und keine Verbote). Schreiben Sie mind. 10 gewichtige Vorteile für ein positives, natürliches Essverhalten und eine schlanke Figur auf.

Wie genau führe ich ein Erfolgsjournal?

Ganz einfach: Am Ende eines jeden Tages (dafür suchen Sie sich am besten eine feste Uhrzeit aus) tragen Sie eine bestimmte Anzahl an Dingen ein, die Ihnen heute ein Erfolgsgefühl vermittelt haben, in Ihr Erfolgsjournal ein. Legen Sie die Anzahl der Einträge vorher fest. Ich persönlich halte es da mit dem Sprichwort "Aller guten Dinge sind drei".

Was habe ich davon?

Nun, zum Einen führen Sie sich tagtäglich vor Augen, was Sie geleistet haben. Und vor allem dass Sie etwas geleistet haben, auch wenn es manchmal Dinge sind, die auf den ersten Blick eher unbedeutend wirken. Dinge, die Sie ansonsten vielleicht gar nicht richtig registriert haben. Dadurch, dass Sie Ihren Tagesablauf am Ende eines Tages nochmal durchgehen und bewusst nach Erfolgserlebnissen suchen, finden Sie Erfolge, die andernfalls dem Vergessen anheim gefallen wären.

Zum Anderen: Wenn es Ihnen einmal einen Durchhänger haben und Ihnen die Dinge, die Sie anpacken, so gar nicht gelingen wollen, oder wenn Sie gar nicht erst den Mut finden, etwas anzupacken.. dann werfen Sie einen Blick in Ihr Erfolgsjournal. Dort haben Sie es schwarz auf weiß: Sie sind ein Erfolgsmensch. Sie haben Erfolge – und das jeden Tag.

Also: Noch heute den Kugelschreiber auspacken und nichts wie ran an das Dokumentieren persönlicher Erfolge.

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: _____

Datum: __. __. __

- | | Ja | Ihre Bemerkung |
|---|--------------------------|----------------|
| 1. Ich habe auf meinen Körper gehört und gegessen, wenn ich Hunger hatte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 2. Ich habe das gegessen, was ich essen wollte! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 3. Ich war mir beim Essen bewusst! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 4. Ich habe gegessen, wie Inder! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 5. Ich habe jeden Bisse mind. 35 Mal gekaut! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 6. Ich habe ein Glas Wasser getrunken, bevor ich mit dem Essen angefangen habe! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 7. Ich habe aufgehört zu essen, als ich satt war! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 8. Ich habe meine Entspannungs-CD angehört! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 9. Ich habe immer einen Rest Essen auf meinem Teller übrig gelassen! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 10. Ich habe meine Übungen im Buch gemacht! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 11. Ich habe mich ausreichend bewegt! | <input type="checkbox"/> | _____ |
| 12. Ich habe meinen schlanken Körper visualisiert und hineingeschlüpf! | <input type="checkbox"/> | _____ |

Mein Erfolgs-Checkliste für heute!

Woche: ____

Datum: __. __. __

1. Was war am besten?

2. Was war am schwierigsten?

3. Was habe ich gelernt?

4. Was kann ich besser/anders machen?

5. Was hat mich meinem Ziel näher gebracht?

6. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Schlankness - Der einfache Weg zur dauerhaften Gewichtsreduktion

Abnehmen mit Erfolg funktioniert nur, wenn sich auf Dauer Gewohnheiten und Einstellungen ändern. Durch einen starren Diätplan übt man Druck auf das Verhalten aus, spezielle Lebensmittel, teure Schlankheitsprodukte und strenge Regeln brauchen Sie dazu nicht. Mit „Schlankness“ stehen Sie selbst im Mittelpunkt.

Starten Sie mit dem Erfolgsprogramm. Arbeiten Sie sich auch hier nach und nach durch, von einem Schritt zum anderen.

Hojati Institut

Neue Wege, Neue Chancen

Kaiserstr. 7, 24143 Kiel

Tel.: 0431 - 65 75 36 4

E-Mail: info@schlankness.de

Internet: www.schlankness.de

Schlankness[®]

.. ohne Diät leicht und mühelos abnehmen

Blitz Info: www.schlankness.de

Ihre Hotline: 0431 - 36 75 36 4