



Tag 2:
Heute geht es um Dich und Deinen Körper

Dein Körper ist Dein wunderbarstes Kunstwerk!
Achte ihn wie der Künstler sein Bild.

Halte ihn sauber,
wie der Yogi seinen Tempel.

Schenke ihm nur die wertvollsten Gaben,
denn er hat es verdient.

Er schenkt Dir Dein zu Hause,
er funktioniert jeden Tag wie ein Schweizer Uhrwerk.

Liebe ihn so wie er ist,
achte ihn so wie er ist,
kümmere Dich so gut wie möglich um ihn,
pflege ihn, wenn er krank ist,

denn nur durch ihn bist Du hier!



Spüre Deinen Körper und schreibe auf was Du fühlst:

Welche Schmerzen oder spürbare Blockaden kannst Du alleine fühlen?



Schreibe auf was Du Deinem Körper Gutes tust:

Was in Deinem Alltag tut Deinem Körper nicht gut?

Versuch Dich bewusst mit Deinem Körper zu verbinden, wenn Du diese Übungen machst



Beschreibe in Deinen Worten wie Dein
Schönheitsideal aussieht und ob es in Resonanz mit
Deinem eigenen Körper geht.

Schreibe auf was Du an Deinem Körper schön findest:

Dein Körper ist wunderschön - betrachte ihn so!



Versuche zu fühlen welches Gefühl hochkommt, wenn Du an Deine letzte Diät denkst.
(wenn Du schon mal eine gemacht hast!)

Erstelle Dir ein Ziel für Deine Ernährung, Bewegung und Entspannung:

Wenn wir verstanden haben, dass wir auf unsren Körper aufpassen und ihn pflegen müssen, dann hören wir auf ihn zu foltern und er kann in seine volle Schönheit und Gesundheit gelangen!



Schreibe alles auf, was Du in unserer Übung heute
Abend gesehen, gefühlt, körperlich gespürt hast.
Achte auf Details!

Lass Deine Selbstliebe ins Unermessliche wachsen
und Dein Körper wird Deiner Liebe folgen!



*Wiederhole diese Übung so oft wie möglich, um ein
gutes Körpergefühl zu entwickeln.*

*Je tiefer Deine Beziehung zu Deinem Körper ist,
desto gesünder und schöner wird er sein!*

Alles ist eins!

Du hast alles in Dir!

Das ganze Universum ist in Dir!

Ausblick auf Tag 3:

- Wie Du Deinen eigenen Plan für Deine beste Version von Dir selbst erstellen kannst
- Wie Du Deine eigenen Affirmationen entwickeln kannst, die Dir bei Deinem Glück helfen
- Wie Du neue für Dich gesunde Gewohnheiten entwickelst - jeden Tag ein Schritt weiter!