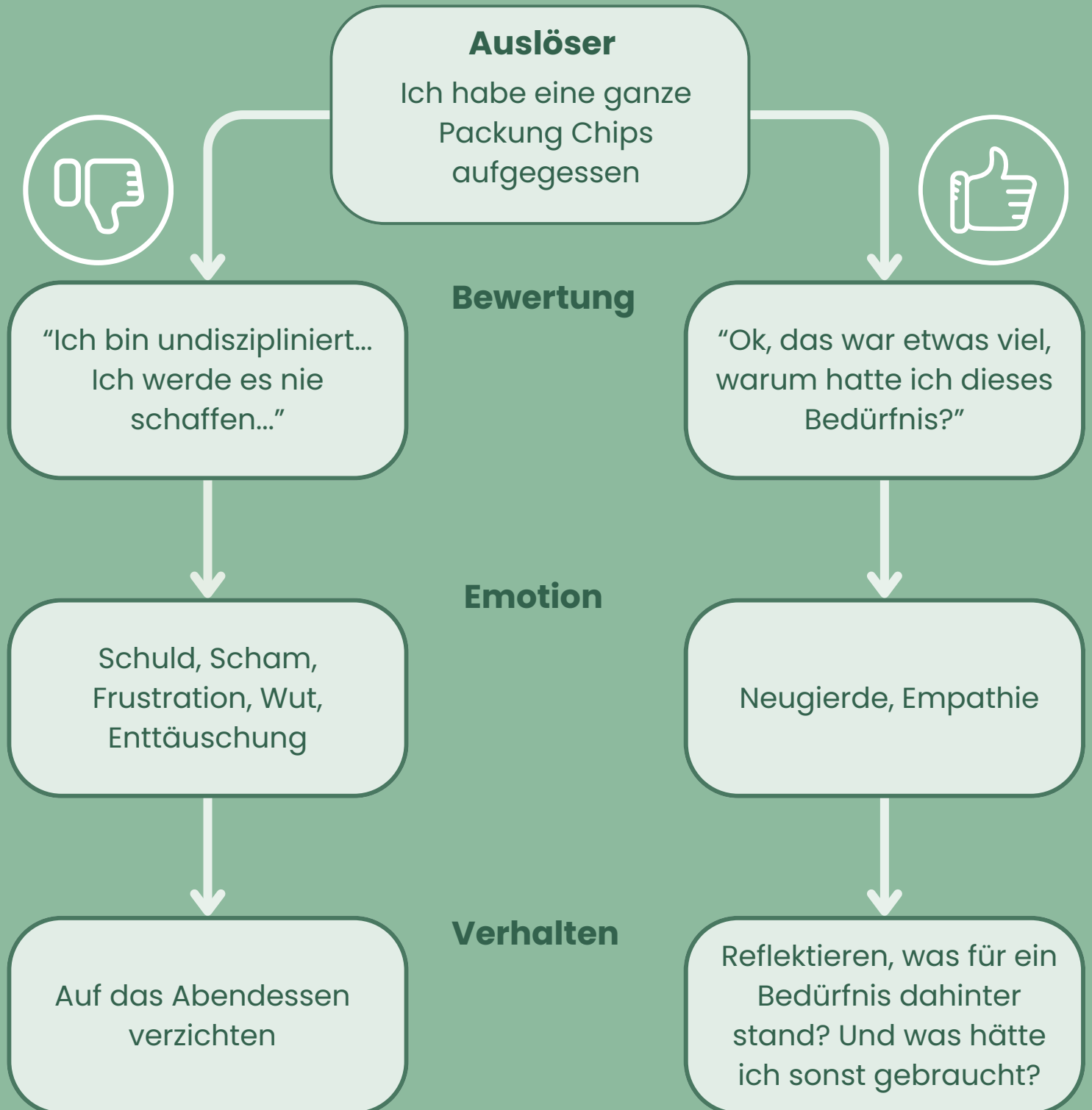
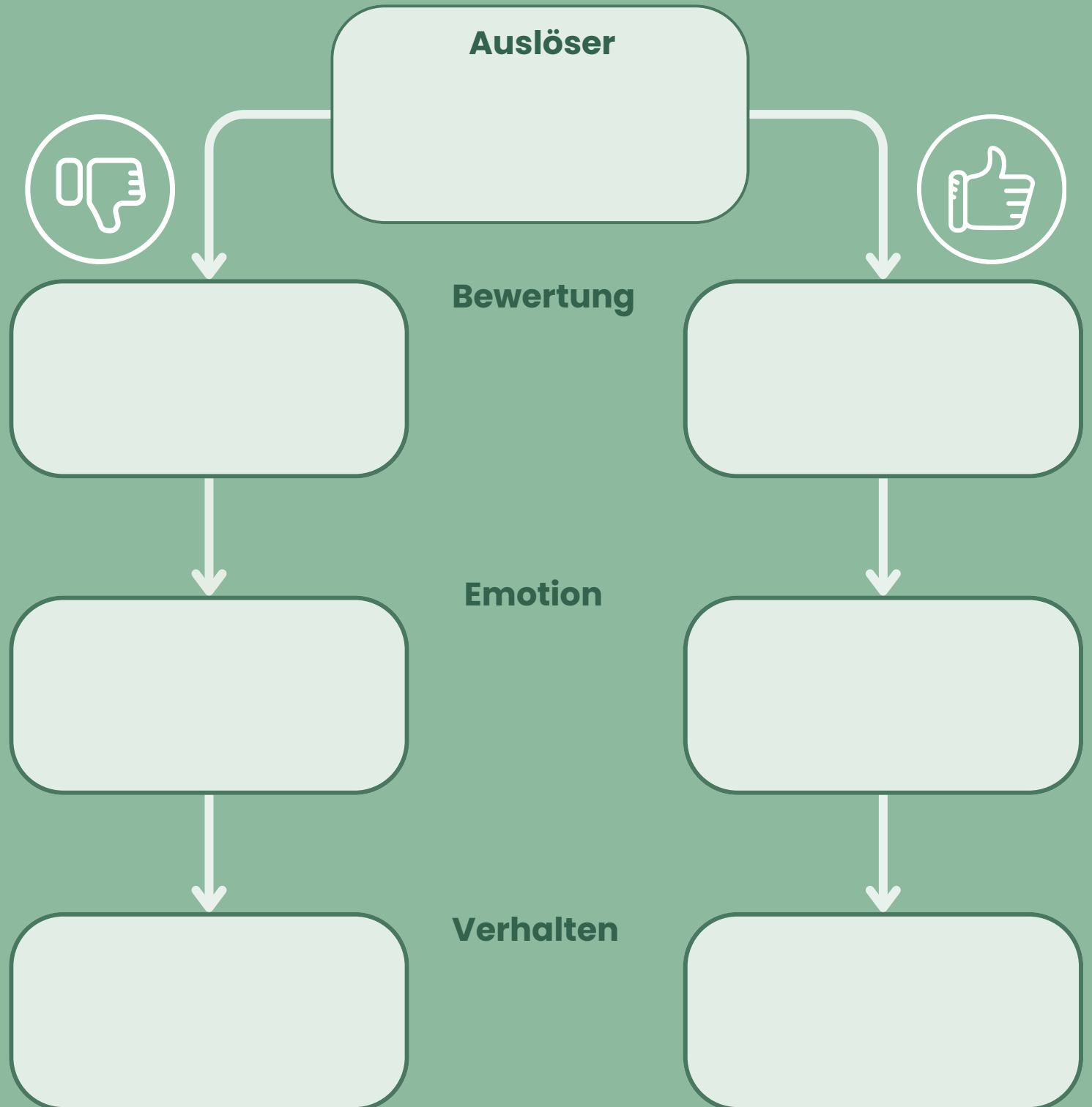




Emotionales Essen verstehen & transformieren

Zuzanna Hanisch







BELOHNUNGSLISTE

Schreibe eine Liste von Aktivitäten oder Belohnungen, die dich genauso glücklich machen, wie Essen.

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



ALTERNATIVE STRESSBEWÄLTIGUNGSMETHODEN

Erstelle eine Liste von Alternativen zur Stressbewältigung, die nicht mit Essen in Verbindung stehen. Dies können Meditation, Yoga, Spaziergänge oder das Sprechen mit einem Freund sein.

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



Wie geht es weiter?

Es sind wie gesagt Übungen, die auf Wiederholungs-Prinzip basieren. Je öfter du sie machst, desto besser wirst du darin.

Solltest du nach eine Weile alleine nicht weiter kommen, kannst du dich für die Intensive-Variante Entscheiden
-> vor allem für die ungeduldigen unter uns 😊

1:1 BEWERBUNG



Mehr tollen Content zum Thema
intuitives Essen und Abnehmen ohne Diät
findest du hier:



kontakt@zuzannahanisch.de
www.zuzannahanisch.de

