



7-Tage-Veränderung zur Optimierung deiner Ernährung

Mache dir jeden Tag Gedanken zu **folgenden Fragen** und notiere sie auf:

Für was bist du dankbar?

Das dürfen ganz profane Dinge des Alltags sein! Aber auch immens wichtige.

Beispiel: ... für den Kaffee in Ruhe am Morgen, die Auswahl an Lebensmitteln, meine Familie respektiert meinen Wunsch abzunehmen und unterstützt mich.

Was klappt gerade gut oder was könnte verbessert werden an deiner Ernährung?

Beispiel: ... Abendessen klappt gut, da ich Zeit habe zu kochen. Das Frühstück hingegen fällt meist unter den Tisch, da morgens Zeitnot ist und zu Mittag ist so hungrig bin, dass ich auf gesundes Essen wenig Wert lege.

Wie fühlst du dich heute?

Halte fest in Zahlen von 1 – 10, von regenverhangenen Wolken bis zum blauen Himmel mit Sonnenschein?

Dies soll keine Bewertung darstellen, sondern eine Wahrnehmung deines Ist-Seins.

Beispiel: 6 – 7 ..., dass ich das Abendessen so gut zubereite freut mich, aber tagsüber zieht es mich voll runter. Frühstück und Mittagessen sind absolut mistig.

Was war heute besonders wertvoll für dich?

Beispiel: Ich habe einer Kollegin erzählt, dass ich nun endlich angefangen habe, dies und das bei meiner Ernährung zu optimieren. Sie hat mich so motiviert weiterzumachen. Das tat so gut. Ich hätte sie umarmen können. Meine Schokoladenlust hielt sich heute in Grenzen :-)



Reflektiere:

Welche Dinge oder Situationen geben dir Energie zurück?

Versuche diese Momente zu wiederholen.

Umgebe dich so oft es geht mit Menschen die dir gut tun!

Beispiel: Freundin geht regelmäßig laufen, ich kann mit ... Juhuu, ich bin nicht alleine.

Magst du dich so wie du bist? Von Kopf bis Fuß? Deine inneren Werte? Deine Haltung nach außen?

Schreibe dir deine Werte auf und was an dir so gut oder schön ist!

Beispiel: ... ich mag meine vollen Haare, meine Ehrlichkeit

Wie stellst du dir dich vor? Welche Veränderung ist dafür notwendig?

Und ... brauchst du dafür Hilfe von außen?

Beispiel: gesunde Ausstrahlung = auf gesunde Ernährung achten, Sport einplanen, Ernährungsberatung, praktische Hilfe und Motivation zum kochen, Stärkung Selbstbewusstsein.

Aufgaben:

Unterstütze dich mit kraftvollen Sätzen, Worten, Bildern – visualisiere liebevoll.

Du bist es **w e r t**. Beispiel: Am Badezimmerspiegel Post-it's anbringen.

Schau in den Spiegel und lobe dich für den Mut, dass du zu ändernde Themen angehst.

Sage dir, dass du schön bist. Beispiel: ... immer bevor du aus dem Haus gehst!

Nimm eine Veränderung und überlege, wie du diese angehen kannst. Bitte ohne schlechtes Gewissen auch mal um Hilfe.

Beispiel: Eine reine Gemüseahlzeit am Tag. ... gezielte Ernährungstipps abholen, lass dir ein kostenfreies Angebot erstellen. Mach es dir leichter für den Start!



Setze um!

Mit jeder kleinen Wahrnehmung kannst du etwas großes anfangen. Trau dich!
Wenn du einmal angefangen hast wirst du merken, dass du dich gut fühlst. Du nimmst das was du angehen willst in die Hand. Damit bringst du Bewegung in die Sache.
Herzlichen Glückwunsch! ♥

Fazit:

Was hast du in diesen 7 Tagen über dein Ernährungsverhalten, deine Essgewohnheiten, deine Lebensmittel oder dich erfahren?

Was ist das Wichtigste, das Hervorstechendste, das was dir am ehesten in den Sinn kommt, was dich packt?

Schreibe dir einen Liebesbrief, was toll an dir ist und was du angehen möchtest. ♥

Nimm eine Sache als Anfang für deine kleine Veränderung mit viel Geschmack. Steck dir deinen Liebesbrief in den Geldbeutel. So kommt er immer wieder zum Vorschein beim einkaufen und erinnert dich.

„Meine Ernährung will ich optimieren aus diesem Grund:
Ich bin es mir wert ♥“

Ich wünsche dir viel Erfolg!

Alles Liebe
Gerda von EssPunkt-richtig!