

Wenn du glaubst, du schaffst das nicht:

Du verlierst nie deine **Stärke**,
du vergisst nur manchmal,
dass du sie hast.

„Das Geheimnis, voranzukommen,
ist, anzufangen.“
– Mark Twain

Wenn du schon gar keine Lust mehr auf Essen hast:

Genuss ist keine Frage
der **Menge** – sondern der
Aufmerksamkeit.

Achtsam zu essen, bedeutet, **dich selbst**
und **deinen Körper zu respektieren.**

Es sind die kleinen Schritte,
die zum **Ziel** führen.

Jede **gesunde Wahl** ist ein kleines
Investment in deine Zukunft.

Heilung beginnt, wenn du
anfängst, dich anzunehmen,
wie du bist.

Gute Ernährung ist kein Ziel,
sondern ein Weg.

Konzentriere dich auf das,
was **derzeit möglich ist**, und
nicht auf das, was gerade nicht geht.

Beginne da, wo du bist.
Nutze das, was du hast.
Iss das, was dir guttut.

Mut ist nicht,
keine *Angst* zu haben.

Mut ist, trotzdem weiterzumachen –
auch an *schlechten Tagen.*

Sei **geduldig** mit dir –
dein Körper gibt sein Bestes.

Nicht jeder Tag ist gut,
aber **in jedem Tag steckt**
etwas Gutes.

Was ist das Gute an deinem heutigen Tag?
Vielleicht ein selbstgemachter Nussriegel?;-)

Kleine, tägliche
Verbesserungen bewirken
große **Veränderungen.**

„Der Weg entsteht, indem man ihn geht.“
– Franz Kafka

Wenn du glaubst, du schaffst das nicht:

Du verlierst nie deine **Stärke**,
du *vergisst* nur manchmal,
dass du sie hast.

„Das Geheimnis, voranzukommen,
ist, anzufangen.“

– Mark Twain

Wenn du schon gar keine Lust mehr auf Essen hast:

Genuss ist keine Frage
der **Menge - sondern der**
Aufmerksamkeit.

Achtsam zu essen, bedeutet, **dich selbst**
und **deinen Körper zu respektieren.**

Es sind die kleinen Schritte,
die zum **Ziel** führen.

Jede gesunde Wahl ist ein kleines
Investment in deine Zukunft.

Heilung beginnt, wenn du
anfängst, dich anzunehmen,
wie du bist.

Gute Ernährung ist kein Ziel,
sondern ein Weg.

Konzentriere dich auf das,
was **derzeit möglich ist**, und
nicht auf das, was gerade nicht geht.

Beginne da, wo du bist.
Nutze das, was du hast.
Iss das, was dir guttut.

Mut ist nicht,
keine *Angst* zu haben.
Mut ist, trotzdem weiterzumachen -
auch an *schlechten Tagen*.

Sei **geduldig** mit dir -
dein Körper gibt sein Bestes.

Nicht jeder Tag ist gut,
aber **in jedem Tag steckt**
etwas Gutes.

Was ist das Gute an deinem heutigen Tag?
Vielleicht ein selbstgemachter Nussriegel? ;-)

Kleine, *täglich*
Verbesserungen bewirken
große **Veränderungen.**

„Der Weg entsteht, indem man ihn geht.“
– Franz Kafka