Wohlfühlmacherliste

Zeit, Ihnen eine wichtige Übung vorzustellen. Eine Übung, die Ihr Leben und Essverhalten auf den Kopf stellt. Machen Sie sich eine Aktivitätenliste mit Wohlfühlmachern – mit allem im Leben, das Ihnen Spaß macht, was die Mundwinkel nach oben zieht. Das ist eine der wichtigsten Übungen in diesem Buch, nehmen Sie sie ernst! Auf meiner persönlichen Liste steht zum Beispiel Musik ganz oben. Ihr kann ich mich nicht entziehen. Sicher gibt es auch in Ihrem Leben etwas wie Musik, das Sie nur entstauben müssen, das Sie innerlich und äußerlich in Bewegung bringt. Das kann ein Spaziergang in der Natur, die Verabredung mit Freunden sein – oder was auch immer. Ihre Liste an Wohlfühlmachern wird, hoffe ich, lang und bunt. Natürlich sollten Sie sich auch Aktivitäten aussuchen, die Sie nicht im Sitzen ausüben.

Nehmen Sie nun Ihr Notizheft und schreiben mit etwas Muße Ihre Liste. Die Aktivitäten sind Ihr Gegenmittel, wenn emotionaler Hunger Sie zur Raupe Nimmersatt mutieren lässt. Schreiben Sie die Liste auch auf Ihre Karteikarte oder kopieren Sie diese. Haben Sie die Liste überall dabei.

Notieren Sie mehrere Aktivitäten!

Wenn ich emotionalen Hunger (Langeweile, Ärger, Frust) verspüre, mache ich in Zukunft folgende Dinge:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© SCHLANK! – Doc Fleck®