

3

Das leichte Leben vor Augen



Hallo, Du überaus wertvoller Mensch,
mit dem Bild oben hat sich eins meiner Enkelkinder kreativ beschäftigt.
Mach es Dir auch leicht und hole Dir immer wieder Dein Ziel vor Augen.
Gestalte Deinen Handy- und Desktop-Hintergrund mit einem Bild, das Dich
anspornt. Ein sportliches Motiv, ein buntes Gemüse-Stilleben, tolle Kleidung,
für die sich das Durchhalten lohnt, ein Bild aus schlankeren Zeiten, ein
Wasserglas als Trinkerinnerung...
Fädele für jeden Tag, an dem es für Dich gut lief, eine Perle auf oder male ein
Smiley in den Kalender.

Mit „gut laufen“ meine ich nicht, dass alles perfekt sein muss. Aber vielleicht
hast Du mehr Bewegung eingebaut als sonst. Vielleicht hast Du öfter Wasser
getrunken als sonst. Vielleicht waren es drei normale, tolle Mahlzeiten ohne
Maxi. Vielleicht ist es Dir gelungen, dem ein oder anderen Stressfaktor anders
zu begegnen. Vielleicht hast Du Deinen Kleiderschrank ausgemistet und in
Sichthöhe einen Stapel Zielkleidungsstücke verlockend platziert... die
schlanken Tage winken Dir freundlich-erreichbar zu. Komm, Du hast es drauf!
Sei stocktaub für den inneren Schweinehund und ganz hellhörig für Deine Lebe
leichter-Ideen.

Mit herzlichen Lebe leichter-Grüßen Christine Gehrig
lebeleichterbamberg@gmail.com

& dem ganzen Team von

lebe leichter®