

Felhagyok az „alakkárosító” szokásaimmal és azon leszek, hogy újjáteremtsem önmagam.

Búcsút veszek attól, ami már nem támogatja a fejlődésemet, és örülök az életemben bekövetkező változásoknak!

Ha kiegyensúlyozottá válok, az alakom is ehhez fog igazodni. Ma mindenképpen teszek valamit az egyensúlyomért.

Megválogatom, milyen táplálékot veszek magamhoz, és időt és helyet teremtek az étkezéseknek.

Nem egy bizonyos testsúlyt kell elérnem, hanem azt az állapotot, amelyben jól érzem magam.

Szabadon alakíthatom az életem, így szabadon alakíthatom a testsúlyomat is.

Tökéletesen egészsnek érzem magam és boldog vagyok a saját társaságomban.

A túlsúly azt jelzi, hogy messze kerültem a valós szükségleteimtől. A következő napokban igyekszem felfedezni ezeket.

A testem a legnagyobb szövetségesem. Mától jól bánok vele!