

Vision Board zum Abnehmen

Fülle jeden Bereich mit Bildern und Worten, die das Leben zeigen, das du dir wünschst.



Essen, das ich zu mir nehme

Bilder von frisch zubereiteten Mahlzeiten, Gemüse und Proteinen, und allem, was dich mit Energie versorgt.



Übungen, die ich ausprobiere

Eigene Fotos: deine Laufschuhe an der Haustür, deine Runde am Fluss, die Yogamatte im Wohnzimmer. Dazu Affirmationen rund um Bewegung.



Worte, die ich mir sage

Inspirierende Zitate, die dir helfen, auf Kurs zu bleiben; positive Affirmationen rund um ein gesundes Selbstbild.



Bücher und Ressourcen, die mir helfen

Playlisten oder Podcasts, Fotos von Büchern zum Thema Gesundheit, Screenshots von Übungen.



Ziele, die ich erreiche

Fotos von dir bei etwas, worauf du dich freust, oder von Orten, die du erreichen willst: die Treppe zu deinem Büro, der Gipfel deiner nächsten Wanderung. Fremde Körper und die Zahl auf der Waage lässt du weg.



Belohnungen, die ich bekomme

Bilder von Gegenständen oder Aktivitäten, mit welchen du dich belohnst, sobald du einen wichtigen Meilenstein erreicht hast.



VISIYA