

WOHLFÜHLKÖRPER AFFIRMATIONEN

LEICHTER DURCH'S LEBEN
MIT DER BALANCE FORMEL



www.sabrinabalance.com



Meine Balance Formel

**Wohlfühlkörper
+ Entspannung
- Blockaden**

**= gesund
= ausgeglichen
= voller Energie**

AFFIRMATIONEN FÜR DEINEN LEICHTEN UND STRESSFREIEN WEG ZUM GESUNDEN WOHLFÜHLKÖRPER

Anleitung:

Lies täglich mindestens 2 x (morgens und abends) die folgenden Sätze und versuche dabei die Aussagen auch zu fühlen. Vielleicht kommen dir Sätze zu Beginn komisch vor. Das ist ganz normal - versuche dich einzulassen und du wirst überrascht sein, von der intensiven Wirkung, bei regelmäßiger und korrekter Anwendung.

Mindestens 21 Tage lang oder bis du diese Sätze als wahr empfindest!

Tipp:

Verstärken kannst du die Wirkung, indem du die Sätze selbst aufsprichst und sie dann immer wieder abhörst. Z. B. mit deiner Diktiergerät-App auf dem Mobiltelefon.

Los geht's 

AFFIRMATIONEN FÜR DEINEN LEICHTEN UND STRESSFREIEN WEG ZUM GESUNDEN WOHLFÜHLKÖRPER

Alles was ich esse und trinke macht mich
schön, schlank und gesund.

Ich habe und halte mein Wunschgewicht von ___ bis ___ kg.

Ich bin so froh und dankbar, dass ich alle Muster zu meinem alten Essverhalten transformieren konnte. Ich freue mich, weil ich meinen Körper mehr bewege und fordere. Mein Kalorienverbrauch erhöht sich, weil ich mich mehr und gerne bewege. Es macht mich glücklich, weil ich jetzt genau darauf achte, was ich meinem Körper als Nahrungsmittel zuführe. Auf Nahrungsmittel, die mir nicht gut tun, kann ich leicht verzichten. Ich wähle intuitiv und instinktiv die Nahrung und Getränke aus, die in der Konsistenz und Temperatur für mich am dienlichsten sind.

Meine Darmbakterien sind schon immer und ab sofort in natürlicher Balance und verstoffwechseln alles rasch und optimal. Mein Darm kann Fett, Kohlenhydrate und Proteine gut verdauen, verwerten und leicht abbauen.

Meine Hormone funktionieren so, dass die Kilos leicht und einfach weniger wurden. Mein Hormonhaushalt läuft optimal und unterstützt die Gewichtsreduktion zu 100 %.

AFFIRMATIONEN FÜR DEINEN LEICHTEN UND STRESSFREIEN WEG ZUM GESUNDEN WOHLFÜHLKÖRPER

Zugeführtes Wasser reinigt meine Zellen von unnötigem Ballast. Ich nehme täglich die für mich richtige Menge an klarem Wasser zu mir.

Ich feiere meine Erfolge auf dem Weg zu meinem Wohlfühlkörper.

Ich habe schon immer und ab sofort einen noch besseren Stoffwechsel. Ich ernähre mich ab sofort gesund und ausgewogen. Ich greife voller Freude zu Lebensmittel, die mich nähren und gut für mich sind. Ich esse Fett, Proteine, Kohlenhydrate und Ballaststoffe in dem Verhältnis, wie es meinem Körper gut tut.

Ich liebe meine neue Vitalität. Ich bin ohne Kompromiss ich selbst und folge meinen Bedürfnissen. Ich weiß genau, welche Lebensmittel meinem Körper gut tun und nährend für mich sind. Ich habe immer genug zu essen. Ich habe das Verlangen nach emotionalem Essen losgelassen. Ich nähre meine emotionalen Bedürfnisse auf andere Weise. Mein Körper ist in seinem natürlichen Füllezustand. Ich habe eine gute Verbindung zu meinem Hungergefühl. Im Einklang mit meinem Körper achte ich meinen Appetit als Signal und führe ihm daraufhin die Nahrung zu, die er braucht.

AFFIRMATIONEN FÜR DEINEN LEICHTEN UND STRESSFREIEN WEG ZUM GESUNDEN WOHLFÜHLKÖRPER

Mein Körper ist zu jeder Zeit mit allem versorgt,
was er für seine optimale Gesundheit braucht.

Ich bin so froh und dankbar, dass ich alle alten Ausreden für
Fehlernährung und Bewegungsmangel ablegen konnte.

Ich bin so froh und dankbar, dass ich in Leichtigkeit und
ohne Stress mein Wohlfühlgewicht erreicht habe.

Ich bin in der Tiefe meines Herzens dankbar, dass ich meine
Essgewohnheiten ändern konnte und dadurch mein
Wohlfühlgewicht von ___ kg leicht und einfach erreicht habe.

Viel Erfolg auf deinem Weg zum Wohlfühlkörper!

Sabrina Balance



DIE MAGISCHE FRAGE

WIE KANN ES NOCH
LEICHTER GEHEN?