

MEIN NEUES KörperMUT-MANIFEST

Ich _____ entscheide mich jetzt, Frieden mit meinem Körper zu schließen und verspreche mir selbst:

- ♥ Einen liebevollen Umgang mit meinem Körper zu pflegen.
- ♥ Meinen Körper bedingungslos anzunehmen und zu lieben.
- ♥ Das Wunder anzuerkennen, das mein Körper ist.
- ♥ Neue Denk- und Sehgewohnheiten zu trainieren.
- ♥ Mich für Selbstfürsorge statt für Selbstoptimierung zu entscheiden.
- ♥ Ein Leben aus vollem Herzen zu führen und mich in die Arena des Lebens zu trauen – mit Anlauf, Arschbombe und Pommes!