

HVIS - HVIS IKKE LISTEN

Forestil dig, at den måde du spiser på, støtter dig og din krop på alle måder. Du har den vægt du gerne vil have, du føler dig sund og overskuds-agtig og mad er grundlæggende ikke noget, du går og spekulerer over.

Svar nu på følgende:

Hvordan har du det?

Hvad siger du til dig selv?

Hvad betyder det for dine nærmeste?

Hvad tænker du om dig selv?

Hvordan har du det, når du går i seng om aftenen?

Når du stadig har det sådan, og er blevet gammel, hvad siger du så til dig selv, om den beslutning der fik dig til at opnå denne situation?

Forestil dig nu at, du ikke har ændret på din måde at omgås mad. At alt er som det plejer. Vægten stiger stille og roligt. Energien falder. Intet ændrer sig:

Svar nu på følgende:

Hvordan har du det?

Hvad siger du til dig selv?

Hvad betyder det for dine nærmeste?

Hvad tænker du om dig selv?

Hvordan har du det, når du går i seng om aftenen?

Når du stadig har det sådan, og er blevet gammel, hvad siger du så til dig selv, om den beslutning der fik dig til at opnå denne situation?

Hvad motivere dig mest? Det du kommer hen til eller det du skal væk fra?