

# TCM ONLINE WORKSHOP NIE WIEDER: WAS SOLL ICH HEUTE SCHON WIEDER KOCHEN?

## DEIN WARUM

Ohne ein klar definiertes Ziel ist es so schwierig ins Tun zu kommen! Das WARUM motiviert dich und treibt dich an. Durchhänger werden kommen. Bestimmt. Dein WARUM macht dich stark!

## DEFINIERE DEIN WARUM

Warum hast du dich zu diesem Workshop angemeldet?

Was möchtest du verbessern?

Was ist dein Ziel?

## KLAR & POSITIV

Formuliere dein WARUM immer positiv, kurz und klar:

„Ich werde ab Montag warm frühstücken und mehr Energie für den Alltag haben!“

„Ich löse mich von dem Druck und Stress rund ums Kochen. Unperfekt ist das neue Perfekt. Für mehr Harmonie und Frieden.“

„Wenn dein WARUM stark genug ist, dann wird sich auch ein WIE finden.“

## IST DAS DEIN WARUM?

Hautbeschwerden?

Deine Verdauung?

Energielosigkeit?

Müdigkeit?

Dein Gewicht?

Ständig erkältet?

Schlafstörungen?

Andere Beschwerden?