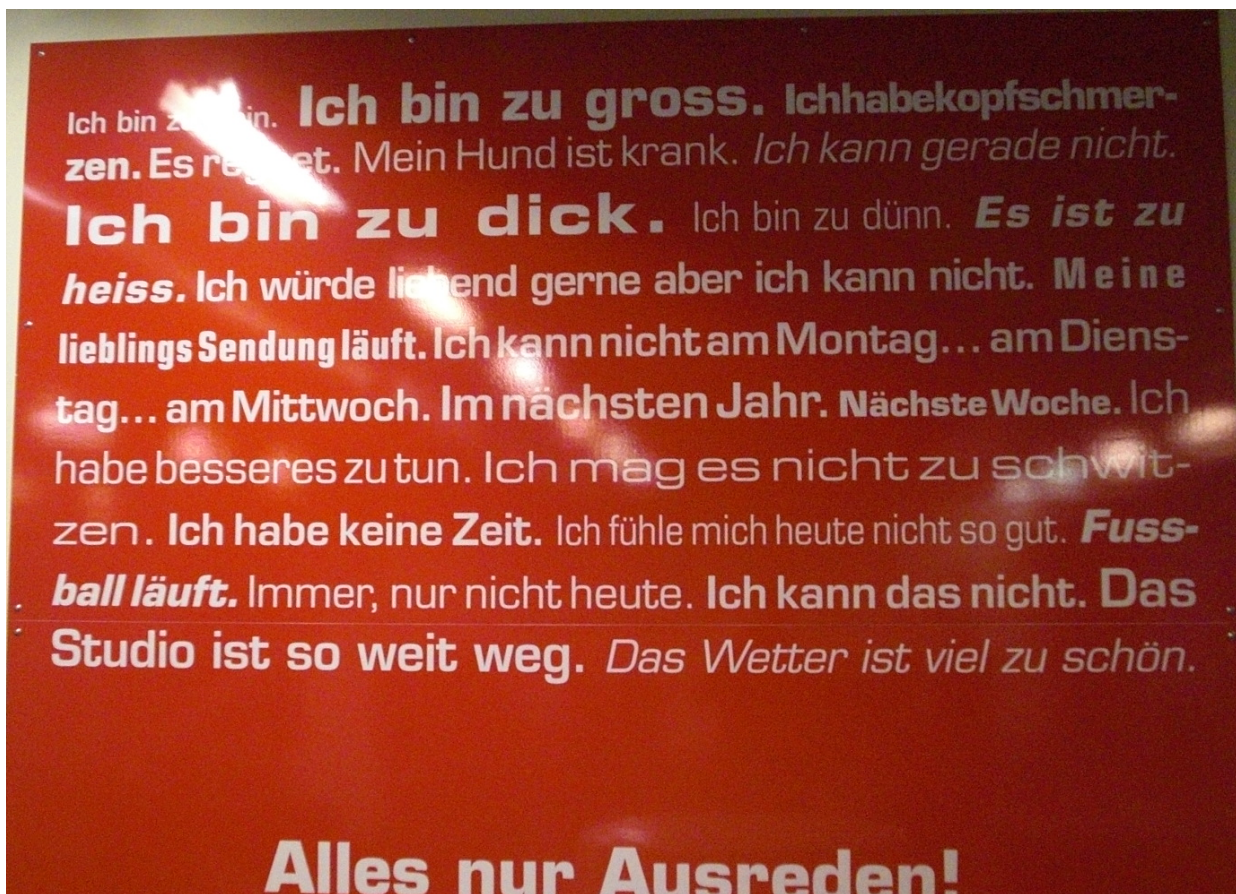


Neulich gelesen,....



...diese Ausreden sind vielen von euch bekannt, aber wie man sich fühlt wenn man regelmäßig trainiert wissen die wenigsten,...

Ich fühle mich wohl. **Ich bin stark!** Ich bin ausgeglichen. Ich kann gut schlafen. Ich bin schlank. Ich bin beweglich. Ich habe genug Energie!  
**Ich habe gute Laune!** Ich kann mich besser konzentrieren. Ich bin morgens hellwach. Ich blicke gerne in den **Spiegel.** Ich habe mein Wunschgewicht. **Ich gefalle mir!** Ich bekomme Komplimente. Ich baue **Stress** ab. Ich habe einen Ausgleich. Ich kann gut durcharbeiten. Ich bin selbstbewusst! **Ich schaffe alles...!** **Ich bin schmerzfrei!** Ich brauche **keine** Medikamente. Ich gehe gerne ins Freibad. Ich werde immer besser. Ich habe ein Ziel. **Ich bin sTolz auf mich!** Ich bin diszipliniert. **Ich gehe zu Fuß.** Ich nehme die Treppen. Ich ziehe mich gerne körperbetont an. Ich strahle vor **Glückshormonen.** Ich bin zufrieden. **Ich fühle mich jung!** Ich bin sehr selten krank. Ich gehe gerne ins Training...Mein Training ist mir wichtig!  
**Ich habe keine Zeit mehr... Ich muss los... Mein Training fängt an!!!**  
**Ich liebe mein Training!**