

# WILLKOMMEN

Herzlich willkommen bei **Freudichschlank**.

Hallo Freudichschlank.-Buddy!

Mein Name ist Andy und ich freue mich, dir heute deinen ersten persönlichen Motivations-Brief zu senden. Und auch du hast Grund zur Freude: Du kannst dich bald über tolle Erfolgserlebnisse freuen – versprochen!

Wie du in meiner ersten Nachricht bereits mitbekommen hast, kannst du dich sichtlich auf diesen Fahrplan freuen!

Heute beginnen wir **GEMEINSAM** ein neues Leben – hast du Lust? Lass uns in ein motivierendes, aufregendes und leichtes Jahr starten. Zusammen schaffen wir das!

Jetzt aber erstmal genug von mir. Ich würde gerne mehr über dich erfahren. Deshalb beginnen wir auch gleich mit der ersten **Freudichschlank**.-CHALLENGE.

Das Motto dieser Woche:

**Freu dich drauf!**



**FREU**  **ICH**  
SCHLANK.

## 1

## Mein Ich – Meine Motivation CHALLENGE.

Bevor wir uns mehr über die Erfolgsformel Intervallfasten kümmern, hast du diese Woche erstmal Zeit, dein eigenes ICH kennenzulernen und darin deine ganz persönliche Motivation zu entdecken.

Mein Ich – Meine Motivation heißt deine erste  
**Freudichschlank.-CHALLENGE:**

1. Am besten druckst du dir das Motivationsplakat erstmal aus (perfekt ist ein A3 oder A4-Druck). Falls du es nicht ausdrucken kannst, kannst du dir die Fragen auch einfach auf ein Blatt Papier notieren, um sie dort auch später noch zu beantworten.
2. Lese dir jede Frage genau durch und beantworte sie ganz persönlich und ehrlich zu dir selbst! Lass dir ruhig Zeit! Du musst auch nicht alle Fragen auf einmal beantworten, jeden Tag eine oder zwei, oder heute eine morgen keine – so, wie du dich gerade fühlst und Lust darauf hast.
3. Mein persönliches Beispielplakat findest du auf der letzten Seite des Newsletters. Ich habe dir hier meine ganz persönlichen Antworten als Beispiel zusätzlich angehängt. Lass dich inspirieren. Ich wünsche dir viel Spaß dabei!
4. Hänge dir das Plakat irgendwo auf, wo du es am Tag öfters siehst und motiviere dich im Vorbeigehen immer wieder selbst!

**FREU<sup>ü</sup>ICH**  
SCHLANK.

# MEINE MOTIVATION

Warum will ich mein Leben verändern?

Warum freue ich mich auf diese Reise?

Ich sehe in die Zukunft - was macht mich glücklich?

Was will ich erreichen? Was stelle ich mir vor?

Andys  
BEISPIEL

# MEINE MOTIVATION

Warum will ich mein Leben verändern?

Ich will fitter, schlanker und besser  
aussehen, will mein Leben genießen!

Warum freue ich mich auf diese Reise?

Ich bin gespannt, ob ich durchhalte und ob ich  
meine Ziele erreiche - es soll so einfach sein!

Ich sehe in die Zukunft - was macht mich glücklich?

Ich freue mich schon auf „unbeschwerte“  
Momente mit meiner Familie und Freunden.

Was will ich erreichen? Was stelle ich mir vor?

Gerne so ca. 10 kg abnehmen - bin aber für  
alles offen. Hoffe, es bringt mir was!

**FREUDICH**  
SCHLANK.

