

10 Regeln für eine erfolgreiche Therapie in unserer Praxis

I.

Ändern Sie Ihr Leben.

II.

Schätzen Sie Ihren Körper als besten Freund.

III.

Seien Sie tolerant zu sich und anderen.

IV.

Deuten Sie den Schmerz um.

V.

Nehmen Sie die Dinge wahr, die Sie fühlen können.

VI.

Verwechseln Sie nicht den Sinn von Nahrungsmitteln und Genussmitteln.

VII.

Essen Sie bewusst und maßvoll. Genießen Sie bewusst und maßvoll.

VIII.

Bewegen Sie sich achtsam und voller Genuss.

IX.

Gehen Sie voller Respekt mit sich und Ihrer Umwelt um.

X.

Geben Sie sich und ihrer Umgebung Zeit.