

## **Der keepweightsche Urlaubsguide**

**von einer/m schönen Frau/Mann kann es nicht genug geben (unbekannt)**

### **vergleiche dich nicht mit anderen Bikini-Badehoseninhalten**

dein Körper ist dein bestes und treuestes Lebensfortbewegungsmittel, auch und gerade wenn er dazu mehr Kraft in Form von Kilos gebraucht hat und braucht als du ihm jetzt zugestehst. Du bestehst aber nicht nur aus Kilos, auch wenn man meint, dass das leicht bekleidet so wäre. Entscheide dich mit dir einverstanden zu sein. Jetzt. Nicht irgendwann. Nimm dich selbst als dein eigener Maßstab.

### **hungere nicht um in einen kleineren Bikini, in eine kleinere Badehose zu passen**

deine einzige Aufgabe ist es dich in deinem Leben gut zu "nähren", wozu auch gehört, zu essen, auf was du Lust hast oder nicht zu essen, wenn du nicht(s) willst. Du isst immer das, was du brauchst, selbst wenn es in deinen Augen mehr ist, als dir gut tut, dir gut steht. Schau auf deine Bedürfnisse, Sorge gut für dich, quäl dich nicht, kämpf nicht gegen dich. Sei liebevoll mit dir!

### **lass den Stress der Zunehmangst**

nimm dir lieber vor mindestens 2 Kilos zuzunehmen, erlaube dir die Fülle des Lebens, erlaube dir Genießen. Erlaube dir im Leben Platz zu nehmen, ganz, mit allen deinen Kilos. Sie gehören gerade zu dir, sie verlassen dich, wenn das nicht mehr so ist. Aber im Moment ist es wie es ist. Du bist jederzeit die beste Version von dir. Egal ob mit zu viel oder zu wenig Kilos. Du bist gerade genau richtig so wie du bist. Denn sonst wärst du nicht du.

### **geniere dich nicht wegen Bauchröllchen**

du bist mehr als dein Bauch, wer dich kritisiert, egal ob mit Worten oder Blicken, der kritisiert seinen eigenen Körper, sich selbst, sein eigenes Denken. Es hat nichts mit dir zu tun. Nichts. Nichts. Nichts. Ja, wirklich, NICHTS.

### **mach deine eigenen Urlaubsregeln.**

Du bist dein Erholungsboss, niemand anderes. Tu, was dir gut tut. Erlaube dir auch das nicht gleich wissen zu müssen. Erlaube dir dich in Urlaub hineinzufinden. Du musst nicht von 1000 % Alltagsstress auf 2000%ige Soforterholung umschalten. Befreie dich vom Stress, dass Urlaub super erholsam, irre toll sein, irre viel Spaß machen und du megabraungebrannt, superdynamisch und gigaerholt zurückkommen musst. Du "musst" nur für dich da sein. Entscheide dich dazu mit dir glücklich im Urlaub zu sein. Wie auch immer das für dich aussieht.

## **Sei einfach mit dir. Immer und jetzt.**