

Morena Diaz
Love Your Body und schließe Frieden mit dir selbst



Für jede Person, die etwas mehr an
sich glauben könnte

Das
ErinnerDich

ist der Begleiter für den
Alltag. Es soll Mut machen
und motivieren, das wirklich
Wichtige immer im Blick zu
behalten

INHALT

Vorwort	5	So sagst du der Waage den Kampf an	69
Meine Geschichte	8	Aber was ist mit meiner Gesundheit?	74
1 Auch in dir steckt ein kleiner Selbstliebe-Rebell ..	12	6 Tschüss Diäten!	80
Übung: Dinge, die ich an mir mag	23	Intuitiv Essen	81
So stärkst du den Selbstliebe-Rebell in dir ..	24	Du bist immer noch in der Diät-Mentalität gefangen, wenn	82
■ MEINE GESCHICHTE: ■ MÄRZ 2013	26	Hast du von dieser neuen Diät gehört?	91
2 Sei mutig	36	Intuitiv Sport treiben	94
So wirst du mutig	44	Story: Anja	104
■ MEINE GESCHICHTE: ■ JULI 2013	46	■ MEINE GESCHICHTE: ■ NOVEMBER 2013	106
3 Dein Wille entscheidet ...	48	7 Problemzone: Gesellschaft	108
4 Zwischen Heißhunger und Diäten	51	Vergleichen macht unglücklich	111
■ MEINE GESCHICHTE: ■ SEPTEMBER 2013	58	Die einzige Problemzone ist in deinem Kopf	115
5 Die Waage	62	Makel gibt es eigentlich gar nicht	120
... aber erst muss ich ein paar Kilo abnehmen!	68	Ich habe keine Lust auf Ideale	123

Geschlechtsspezifische Ideale	128	11 Sei deinem Körper dankbar	190
Ist fett das Schlimmste, was ein Mensch sein kann? ..	132	So schließt du Frieden mit deinem Körper	194
MEINE GESCHICHTE:		12 Hör nicht auf andere ...	196
DEZEMBER 2013	142	Den brauchst du nicht ...	202
8 Es beginnt viel zu früh ...	144	So gehst du am besten mit dummen Sprüchen um	203
Das kannst du tun, um Selbstliebe zu verbreiten	151	MEINE GESCHICHTE:	
Story: Laura	152	FEBRUAR 2014	209
9 Dann bin ich eben nicht perfekt	154	13 Wie sprichst du mit dir?	210
Story: Nadine	158	MEINE GESCHICHTE:	
10 Ein positives Körperbild entwickeln	160	MÄRZ 2014	214
Der Körper verändert sich	163	14 Lerne dich selbst kennen	218
Story: Vanda	166	Selbstfürsorge als Teil der Selbstliebe	220
Nicht einmal die Kleidergrößen wissen, wer sie wirklich sind	168	Body Positivity und warum du diese Bewegung einfach lieben musst	224
Story: Sara	170	MEINE GESCHICHTE:	
Hilfe, meine Hose passt nicht mehr!	172	MAI UND JULI 2014	230
Nach der Schwangerschaft ist nicht vor der Schwangerschaft	174	15 Wieso ausgerechnet du Selbstliebe verdient hast	234
In nur zwei Schritten zum perfekten Bikini Body	175	16 Vorbilder	236
Story: Maria	180	17 Brief an meinen Körper	239
Übung:		MEINE GESCHICHTE:	
Du und der Spiegel	183	SEPTEMBER 2014 UND SEPTEMBER 2016	243
MEINE GESCHICHTE:		18 Es ist okay, Hilfe zu holen	249
JANUAR 2014	188	Story: Sophie	252
		Impressum	256