

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „plattyplus“ vom 4. April 2018 20:26

Moin,

habt Ihr eine Idee, wie ich es schaffe meinen inneren Schweinehund zu überwinden?

Konkret habe ich festgestellt, daß ich einfach zu fett bin und das so nicht weitergeht, mir fehlt es aber an der Motivation gerade heute daran zu arbeiten. Das sage ich mir irgendwie jeden Tag aufs Neue.

Das ganz große Ziel heißt: Zu Silvester (also in 9 Monaten) bin ich wieder beim Musterungsgewicht von 70kg. Derweil bin ich da 30kg drüber.

Oder, wenn das Ziel in der "kurzen" Zeit doch nicht machbar ist, dann zumindest so nah wie möglich drankommen an das Gewicht.

So... und nu die Frage aller Fragen: Wie kriege ich meinen inneren Schweinehund klein?