

Liste der erkannten und abgelegten(?) Gewohnheiten

Gewohnheit	abgelegt	noch aktiv
Ich esse noch zwischendurch		
Ich kaue nicht lang genug		
Ich fahre noch mit dem Fahrstuhl		
Ich bewege mich möglichst wenig		
Ich mache meinen Teller immer noch randvoll		
Ich nasche gerne direkt aus dem Kühlschrank		
Ich esse bis nichts mehr in den Magen passt		
Beim Fernsehen komme ich nicht ohne Knabberereien aus		
Ich esse alles was die Kinder übrig lassen		
Ich koche immer noch zu große Mengen		
Ich esse jedes Mal an einem Bratwurststand eine Bratwurst		
Mein Auto parke ich immer noch möglichst direkt vor dem Ziel		
Genug der vorgegebenen Beispiele. Jetzt sind Sie dran		

Tragen Sie in die Liste Ihre noch aktiven Gewohnheiten ein, die sie ablegen möchten